Maggio 2023

COTTO E MANGIATO

MAGAZINE

PIÙ DI 100 RICETTE a solo € 1,70

Verdure e cous cous
I JOLLY PER SVUOTARE IL FRIGORIFERO

Patate in 15 modi
TECNICHE NUOVE E RICETTE TRADIZIONALI

Ancora più dolci
LE FRAGOLE IN 10 DESSERT

Viste in tv
LE RICETTE DI TESSA

Cotolette
di carne e non solo, 22 diverse e croccantissime

fivestore

COTTO E MANGIATO MAGAZINE Pubblicazione mensile N.65 - Prima immissione: 3 maggio 2023 - Prezzo € 1,70

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

COORDINATORE EDITORIALE
Luca Turchi

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

Per il servizio arretrati delle riviste Fivestore
o sostituzione prodotti è attivo il call center al numero
045.888.4400 da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 12.15
e dalle 13.45 alle 17.00 (il venerdì fino alle 16.00),
oppure può scrivere un'email ai seguenti indirizzi:
Per richieste di riviste arretrati: collez@mondadori.it
Per resi: arretrati@mondadori.it
L'abbonamento alla rivista è possibile solo digitalmente
andando sul sito www.zinio.com

PROGETTO EDITORIALE E GRAFICO
Zampediverse®

REDAZIONE

Emanuele Zambon

Camilla Assandri

Cecilia Rosi

HANNO COLLABORATO
Tessa Gelisio, Andrea Mainardi, Luca Turchi, Daniela Di Matteo, Rossana Madaschi, Marco Carrara, Martina Melandri, Cristina Lisotti, Cassandra Piemonte, Maison Lizia

FOTOGRAFIE
Shutterstock, iStock,
Cassandra Piemonte per Ricette del benessere
Ilaria Maiorino per Cotto e mangiato tv

Cotto e mangiato Magazine
pubblicazione mensile - Registrazione Tribunale
di Milano n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di Press-Di Distribuzione
e Stampa Multimedia S.r.l. Milano

PUBBLICITÀ

MediaAdv srl
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

Per la raccolta differenziata verifica le disposizioni nel tuo comune.

Editoriale

maggio

Eccovi un numero in cui abbiamo profuso, da autentici golosi, un entusiasmo fanciullesco per i cibi che hanno allietato la nostra infanzia come **cotolette** e patate fritte, autentici *comfort food* che tutti noi chi con poche e chi con tante primavere sulle spalle amiamo visceralmente. Vi troverete ogni genere di cotoletta, dalla milanese tradizionale con l'osso a quella ad orecchio d'elefante, alla viennese, a quelle piemontesi bolognesi e romane e palermitane sino a quelle di pesci come platessa salmone e merluzzo, alle giapponesi di maiale e per finire con quelle di verdure, di legumi e persino di formaggio, fritte secondo tradizione oppure cotte al forno e addirittura con la friggitrice ad aria. Gli stessi criteri di cottura ci hanno guidato anche nella ricerca di ricette per le **patate**, alle quali abbiamo dedicato ben due servizi, il primo che prevede l'impiego della friggitrice ad aria e il secondo dedicato alle patate novelle, adesso di stagione, al forno al cartoccio o in insalata, e profumate in vari modi. Ci siamo occupati anche di **costine di maiale**, un'autentica leccornia preparata dal nostro chef Carrara in 4 modi che ne esaltano la morbidissima consistenza e il sapore straordinario che ha la carne in prossimità dell'osso; e ancora di **fave**, legume che abbiamo celebrato con preparazioni ormai entrate nella storia dell'alimentazione come fave e cicoria, marò e garmugia. Per chi di voi si dedicasse al foraging abbiamo pensato bene di inserire ricette a base di **erbe selvatiche** la cui raccolta comporta influssi benefici sia per l'attività fisica che si fa per la raccolta sia per le virtù salutari che possiedono sia infine per il portafoglio. Ed ancora, vi proponiamo oltre alla classica **zuppa di pesce** altri quattro modi per renderla speciale. Il **cous cous** ci offre una base meravigliosa per vuotare il frigorifero dagli avanzi di verdura, e infine le ricette della nostra Tessa riassumono magnificamente l'anima di Cotto e mangiato, sane, economiche, saporite e soprattutto buone. Dulcis in fundo, i **dolci a base di fragola** e raffinate preparazioni con l'impiego delle **mandorle**. Insomma, un numero bello da leggere e soprattutto da mettere in pratica!

Luca Turchi

In collaborazione con V Label Italia

Ti segnaliamo che per ottenere una ricetta 100% vegetariana o vegana è sempre bene prestare attenzione alla composizione dei prodotti utilizzati per la preparazione delle ricette.

Formaggi: molti di questi contengono caglio di origine animale, scegliete formaggi a pasta dura o freschi con l'indicazione di caglio microbico o vegetale
Uova - si consiglia l'uso di uova classificate come "0" o "1" - allevamenti all'aperto bio o tradizionali
Zucchero: lo zucchero raffinato potrebbe essere stato sbiancato con l'ausilio di sostanze di origine animale, scegliete zuccheri integrali o non raffinati
Vino: molti vini, soprattutto bianchi, vengono chiarificati con l'ausilio di albumina, scegliete vini con l'indicazione "vegan" in etichetta
Aceto: alcuni tipi di aceto vengono filtrati e chiarificati con sostanze di origine animale, scegliete un aceto con l'indicazione "vegan" in etichetta

Per maggiori informazioni consultate il sito www.vlabel.org

Sommario

maggio

INDICE DELLE RICETTE

ANTIPASTI

PRIMI PIATTI

SECONDI PIATTI

CONTORNI E SALSE

DOLCI

BEVANDE

COTTO E MANGIATO

MAGAZINE

adesso in edicola

Tempera verdure o grattugia agrumi

Questo mese con **Cotto e mangiato**, due piccoli ma utilissimi strumenti che porteranno creatività, colore e comodità in cucina. Il **tempera verdure**, per realizzare riccioli di carote, ravanelli, zucchine e molte altre verdure, e il **grattugia agrumi**, per le scorze di arance, mandarini, lime, limoni.

per tutto maggio in edicola!

Condispray

Pratico e funzionale, **il dosatore con beccuccio spray permette di usare la giusta quantità di olio** (ma anche aceto, soia) senza esagerare e rischiare di condire troppo le vostre preparazioni. **Il condispray è l'utilissimo strumento da cucina** che troverete a Giugno in edicola con Cotto e mangiato.

dal 6 giugno, in edicola

zampediverse

Prodotti di stagione
maggio

Con la primavera nel pieno del suo splendore, abbondano frutta e verdure che arricchiscono di profumi e colori le nostre tavole.

FRUTTA

Albicocche, Arance, Avocado, Banane, Ciliegie, Fragole, Limoni, Pesche

VERDURA

Aglio, Alloro, Bietole, Broccoli, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavoli broccolo, Cavoli cappuccio, Cavoli verza, Cetrioli, Cipolline, Fagiolini, Fave, Finocchi, Insalata, Melanzane, Patate, Piselli, Pomodori, Porri, Prezzemolo, Ravanelli, Rosmarino, Rucola, Salvia, Sedano, Spinaci, Timo

PESCE

Branzini, Calamari, Canocchie, Capesante, Cefali, Cozze, Gamberi rosa, Gronghi, Moscardini, Murene, Naselli, Pagelli fragolino, Pesci San Pietro, Polpi, Rane pescatrici, Razze, Ricciole, Sardine, Scampi, Scorfani, Seppie, Sgombri, Sogliole, Sugaretti, Triglie di scoglio, Trote, Vongole veraci, Zerri

Abbonati

ALLA NOSTRA RIVISTA DIGITALE

cottoemangiatomagazine.mediaset.it

VISITA IL SITO

Non perdete i numeri digitali di Cotto e mangiato: un pieno di gusto con tante idee per antipasti, primi, secondi, dolci e contorni!

Nel prossimo numero in edicola dal 6 giugno

IN COVER

A tutta griglia

Scaldate le piastre, preparate la carbonella e munitevi di pinze e guanti, perché a giugno faremo tutto alla griglia! Carne, pesce, verdure, formaggi, in oltre 20 ricette perfette per i barbecue estivi, arricchite da salse da abbinare e tanti consigli sui giusti tempi, preparazioni e cotture.

COLTO E MANGIATO

Benvenuti pomodori

Grandi o piccoli, rossi o gialli, da salsa o insalatari, quanti pomodori possiamo usare in cucina? Scoprite con noi la varietà giusta in base all'impiego in cucina, in oltre 10 ricette che sfruttano tutte le caratteristiche di questo ortaggio estivo.

SCUOLA DI PASTICCERIA

Passione cheesecake

Fresca, morbida, irresistibile, in una parola, cheesecake! Lunga e complicata da realizzare? Non per forza: il prossimo mese vi mostreremo tutti gli step per realizzare la classica New York oltre alle varianti veloci, senza gelatina, al bicchiere...

Condi spray

IN ALLEGATO
Condispray

Pratico e funzionale, il dosatore con beccuccio spray permette di usare la giusta quantità di olio (ma anche aceto, soia) senza esagerare e rischiare di condire troppo le vostre preparazioni. Il condispray è l'utilissimo strumento da cucina che troverete a Giugno in edicola con Cotto e mangiato.

Cotolette

CHE SIANO DI CARNE, PESCE, LEGUMI, VERDURE O FORMAGGIO, MA SEMPRE CROCCANTI E GOLOSE, LE COTOLETTE SONO FRA LE RICETTE PIÙ AMATE, CAPACI DI METTERE TUTTI D'ACCORDO. PERFETTE PER UN PRANZO IN FAMIGLIA O PER UNA CENA CON GLI AMICI, LE COTOLETTE SONO ANCHE SEMPLICI DA CUCINARE.

OLTRE A QUELLA "ALLA MILANESE" RIGOROSAMENTE FRITTA NEL BURRO, ESISTONO VERSIONI ARRICCHITE CON PROSCIUTTO CRUDO E FORMAGGIO COME LA COTOLETTA "ALLA BOLOGNESE" E QUELLA IN CARPIONE PIEMONTESE. NON SOLO RICETTE REGIONALI ITALIANE, PERÒ: ANDREMO ANCHE OLTREOCEANO CON LA "TONKATSU" GIAPPONESE, IMPANATA CON IL PANKO, O CON LA CLASSICA COTOLETTA "ALLA VIENNESE". SCOPRITE LE COTTURE PERFETTE IN PADELLA, AL FORNO O NELLA FRIGGITRICE AD ARIA, I SEGRETI PER LA GIUSTA PANATURA, OLTRE A TRUCCHI E CONSIGLI PER REALIZZARE LA COTOLETTA PERFETTA!

PANATURE ALTERNATIVE

L'impanatura dona ai cibi un aspetto dorato e una particolare consistenza croccante. Oltre al classico pangrattato provate a realizzarla con:

- trito di olive e capperi;
- riso soffiato;
- frutta secca (noci, nocciole, mandorle, pistacchi...);
- semi vari (di sesamo, di lino, di zucca, di papavero...);
- farina e scorza di agrumi;
- farina ed erbe aromatiche;
- farina di mais;
- cornflake o chip;
- crackers e grissini;
- pangrattato e pomodori secchi;
- *panko* (pane bianco giapponese sbriciolato e tostato e che conferisce una maggiore croccantezza all'impanatura);

Condi spray

Nelle pagine seguenti, troverete alcune ricette contassegnate dal bollino CONDISPRAY, il dosatore di olio con beccuccio spray che permette di usare la giusta quantità di olio, senza esagerare e rischiare di ungere troppo le vostre preparazioni. Il condispray è l'utilissimo strumento da cucina che troverete **a Giugno in edicola con Cotto e mangiato**

Orecchio *di elefante*

FACILE | 25 MIN | 20 MIN | 5 MIN

ingredienti per 4 persone

fesa di vitello **800 g**
farina q.b.
uova **3**
pangrattato q.b.
burro chiarificato **300 g**
sale
pepe in grani
limone **1**

per il contorno

basilico fresco q.b.
insalata q.b.
olio E.V.O.

Prendete una fetta di fesa per volta, apritela in due "a libro" e con il batticarne battetela fino a ottenere una fetta che abbia le dimensioni di un piatto.

Passate le fette sottili di fesa prima nella farina, poi nelle uova sbattute e infine, nel pangrattato.

Sciogliete il burro chiarificato in una padella e fate cuocere le cotolette 2 minuti per lato circa in base allo spessore.

Salate e pepate a piacere e servite le orecchie di elefante con un contorno di insalata, basilico e spicchi di limone.

Il sale è quel tocco in più che completa la frittura, a patto di metterlo al momento giusto. Aggiungetelo **solo dopo aver scolato il fritto**, ma quando è ancora ben caldo: così i cibi saranno più croccanti. Infatti, il sale, tramite osmosi, attira a sé l'acqua, quindi se saliamo prima della cottura, avremo una superficie esterna inumidita e l'abbassamento della temperatura del grasso di frittura. La crosticina sarà meno croccante e il fritto meno digeribile visto che l'olio sarà entrato all'interno dell'alimento

Cotoletta di fagioli
nella friggitrice ad aria

ingredienti per 4 persone

per le cotolette

fagioli precotti **300 g**
aglio **1 spicchio**
fecola di patate **40 g**
sale
pepe

per la panatura

farina q.b.
uova **2**
farina di mais q.b.
pangrattato q.b.
sale

Sciacquate i fagioli precotti sotto l'acqua corrente e frullateli in un mixer da cucina con lo spicchio d'aglio, la fecola di patate, un pizzico di sale e una macinata di pepe.

Lavorate il composto con le mani, se necessario unite del pangrattato per renderlo più asciutto e compatto, formate 4 palline e pressatele leggermente per formare le cotolette.

Passate le cotolette prima nella farina, poi nelle uova sbattute con il sale e infine, nel mix di pangrattato e farina di mais.

Disponete le cotolette nel cestino della friggitrice ad aria preriscaldata in precedenza, nebulizzate l'olio e fate cuocere a 200°C per circa 15 minuti, girando a metà cottura e fino a doratura uniforme.

ABBINATE UNA DELLE RICETTE DI PATATE NOVELLE CHE TROVATE DA PAG. 43

Potete sostituire la fesa di vitello con lonza o lombo di maiale 800 g, battendo sempre le fettine di carne per renderle sottili di pochi mm. Cuocete le cotolette 5 minuti per lato circa

Wiener schnitzel
con patate novelle (Austria)

ingredienti per 4 persone

fesa di vitello **800 g**
burro chiarificato **500 g**
farina 00 q.b.
uova **3**
pangrattato q.b.
prezzemolo fresco q.b.
limone **1**
sale
pepe
patate novelle q.b.

Fate sciogliere il burro chiarificato in una padella a fuoco basso e nel mentre, prendete la fesa di vitello, tagliatela in 4 fette e battetela con il batticarne.

Impanate le cotolette passandole prima nella farina, poi nelle uova sbattute con sale e pepe e infine, nel pangrattato. Pressate la panatura con le dita in modo che il pangrattato aderisca bene alla carne.

Portate il burro chiarificato a una temperatura di 160°C, immergete una cotoletta alla volta e lasciatela friggere per alcuni minuti, poi con l'aiuto di una pinza da cucina giratela e proseguite la cottura dal lato opposto per altri 5 minuti circa.

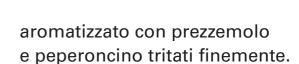
Una volta ottenuta una doratura uniforme, estraetela e adagiatela su un piatto rivestito di carta assorbente da cucina.

Servite la Wiener Schnitzel (cotoletta alla viennese) con fette di limone, patate novelle e completate con ciuffi di prezzemolo fresco.

Cotolette di merluzzo
al forno

ingredienti per 4 persone

filetti di merluzzo **800 g**
(da **200 g** l'uno)
farina di riso q.b.
uova **2**
pangrattato q.b.
limone **1**
prezzemolo fresco q.b.
peperoncino fresco q.b.
olio E.V.O.
sale

Passate i filetti di merluzzo nella farina di riso, poi nelle uova sbattute con un pizzico di sale e infine, panatele nel pangrattato aromatizzato con prezzemolo e peperoncino tritati finemente.

Rivestite una teglia con la carta forno, adagiate i filetti di merluzzo impanati e conditeli con un filo d'olio.

Cuoceteli nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per circa 20 minuti, azionando il grill per gli ultimi minuti.

Serviteli con fette di limone e prezzemolo fresco.

Agedashi Tofu
Cotoletta di Tofu fritta (Giappone)

ingredienti per 4 persone

tofu **4 pezzi** da circa **120 g**
farina q.b.
panko q.b.
uovo **1**
lime **1**
cipollotto **1**
olio di semi
salsa di soia q.b.

Passate i dadini di tofu prima nella farina, poi nell'uovo e infine, nel panko, premendo bene per farlo aderire.

Scaldate l'olio in una padella dai bordi alti e friggete il tofu impanato fino a quando diventa croccante e dorato.

Servitelo con la salsa di soia, rondelle di cipollotto e scorza di lime.

Tonkatsu di maiale (Giappone)

ingredienti per 4 persone

lonza di maiale **800 g**
uova **2**
farina q.b.
panko q.b.
olio di semi **500 ml**
cavolo verza q.b.
salsa tonkatsu q.b.
sale
pepe

Rimuovete dalla lonza il grasso in eccesso (in questo modo la carne manterrà una forma piatta durante la frittura, senza arricciarsi), tagliatela in fette e battetela con il batticarne per ottenere uno spessore di circa 1-2 cm.

Condite le fette con un pizzico di sale e una macinata di pepe.

Sbattete le uova in una ciotola con 1 cucchiaio di olio di semi. Passate le fette di carne prima della farina, poi nell'uovo e infine, nel panko, eliminando quello in eccesso e premendo con le mani per farlo aderire bene.

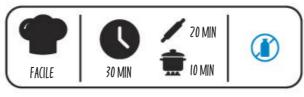
Scaldate l'olio di semi in un wok, e una volta raggiunta la temperatura di 180°C, immergete completamente le fette di lonza impanate, una alla volta, e friggetele 1 minuto circa per lato.

Estraete la carne e posizionatela su un piatto rivestito di carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso, riportate in temperatura l'olio e proseguite con le restanti fette.

Tagliate il tonkatsu in pezzi e servitelo con la sua salsa e il cavolo cappuccio a listarelle sottili oppure con altre verdure di vostro gradimento.

Sbattere le uova con l'olio di semi aiuterà a mantenere la panatura attaccata alla carne durante la frittura

QUANTO CALDO DEVE ESSERE L'OLIO?
Controllate la temperatura dell'olio con un termometro da cucina: quella giusta per friggere è di circa **180°C**. Se è più bassa, i cibi si impregnano di olio, se è più alta rischiano di bruciarsi. Un segreto? Meglio continuare a monitorare la temperatura anche durante la frittura per essere certi di non commettere errori

Cotoletta
con panatura ai pistacchi

ingredienti per 4 persone

petto di pollo **800 g**
pistacchi sgusciati **100 g**
pomodorini secchi **80 g**
uova **2**
pangrattato q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Ricavate dal petto di pollo 4 fette e se necessario, battetele con il batticarne. Mettete a bagno i pomodorini secchi in una ciotola con acqua tiepida e nel mentre, tritate finemente i pistacchi tenendone da parte alcuni più grossolani per la decorazione. Mescolate la polvere di pistacchi con il pangrattato e tenete da parte. Sbattete le uova con sale e pepe e passate le fettine prima nelle uova e poi nel pangrattato ai pistacchi.

Scaldate l'olio in una padella e cuocete le fettine di pollo per alcuni minuti da ogni lato. Una volta dorate, sistematele su carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso.

Servite le cotolette di pollo decorandole con granella di pistacchi e tocchetti di pomodorini secchi.

la variante: con il tacchino

fesa di tacchino **800 g**
Cuocete ogni fettina di tacchino, precedentemente battuta con il batticarne e panata 2-3 minuti per lato.

Cotolette di platessa
con panatura al mais in forno

Condi spray

ingredienti per 4 persone

filetti di platessa **800 g**
(da **200 g** l'uno)
uova **2**
farina q.b.
farina di mais q.b.
limone **1**
prezzemolo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe
yogurt magro q.b.
aneto fresco q.b.

Sbattete le uova con un pizzico di sale e una macinata di pepe.

Impanate i filetti di platessa prima nella farina, poi nelle uova e infine, nella farina di mais, pressando bene con le dita.

Trasferite i filetti di platessa impanati in una teglia rivestita di carta forno, oliateli leggermente e fateli cuocere nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per circa 20 minuti.

Servite le cotolette con una spruzzata di succo di limone, foglie di prezzemolo e accompagnate con yogurt e aneto fresco.

Per una frittura perfetta, oltre all'olio di qualità (da cambiare a ogni frittura), usate se possibile la padella **in ferro puro al 99%**. Infatti, si riscalda in modo uniforme e veloce e mantiene costante la temperatura anche dopo che il cibo viene immerso nell'olio

Cotoletta *alla bolognese*

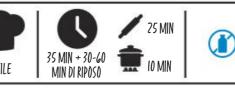
ingredienti per 4 persone

fesa di vitello **800 g**
uova **2**
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **40 g** + q.b.
pangrattato q.b.
succo di **1** limone
noce moscata q.b.
prosciutto crudo **4 fettine**
brodo di carne **50 ml**
prezzemolo fresco q.b.
sugo di pomodoro q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Riducete la fesa di vitello in 4 fette e appiattitele con il batticarne.

Sbattete le uova con il formaggio grattugiato, qualche goccia di succo di limone, un pizzico di sale, una macinata di pepe e una punta di noce moscata.

Lasciate insaporire le fettine di vitello nel composto di uova per 30-60 minuti, poi passatele nel pangrattato e se lo desiderate, ripetete questi procedimenti per ottenere una seconda panatura.

Friggete le cotolette nell'olio caldo da entrambi i lati e poi trasferitele in un piatto rivestito di carta assorbente da cucina.

Sistemate su ciascuna cotoletta una fettina di prosciutto crudo e coprite con una spolverata di formaggio grattugiato.

Rimettete le cotolette in padella con il brodo di carne caldo, chiudete con il coperchio e lasciate cuocere fino a quando il formaggio si sarà sciolto.

Servite le cotolette alla bolognese ben calde con, a piacere, un contorno di patate.

Cotolette di ceci
nella friggitrice ad aria

FACILE | 32-35 MIN | 20 MIN | 12-15 MIN

ingredienti per 4 persone

per le cotolette

ceci precotti **600 g**
farina di ceci **50 g**
fecola di patate **50 g**
olio E.V.O.
spezie (peperoncino in polvere, curcuma, curry) q.b.
sale
pepe

per la panatura

farina **100 g**
uova **2**
pangrattato q.b.
sale

Mettete nel mixer i ceci precotti sciacquati sotto l'acqua corrente, la farina di ceci, la fecola di patate, le spezie, un pizzico di sale e una macinata di pepe.

Frullate versando un goccio d'olio a filo e se necessario, un po' d'acqua fino a ottenere un composto liscio e compatto.

Realizzate le cotolette con l'impasto ottenuto.

Passate le cotolette di ceci prima nella farina, poi nelle uova sbattute con il sale e infine, nel pangrattato.

Condite le cotolette con l'oliera spray per non ungerle troppo e sistematele nel cestello della friggitrice ad aria fatta preriscaldare in precedenza e cuocetele a 200°C per circa 12-15 minuti, girandole a metà cottura. Portatele in tavola e gustatele con salse a piacere.

Condi spray

A PAG. 28, LA RICETTA PER REALIZZARE LE PATATINE NELLA FRIGGITRICE AD ARIA!

Cotoletta *alla milanese*

ingredienti per 4 persone

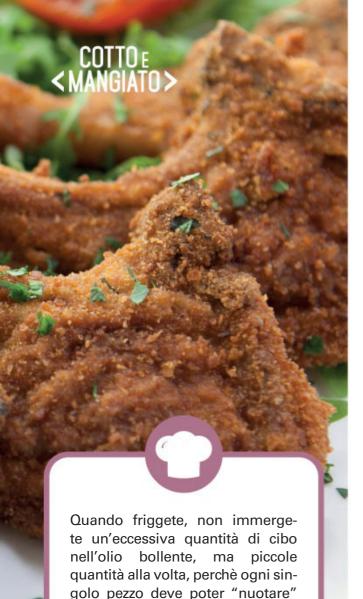
carré di vitello **1 kg**
uova **4**
pangrattato q.b.
burro chiarificato **300 g**
sale
limone **1**

per il contorno
patate fritte a bastoncino q.b.

Ricavate dal carré di vitello 4 costolette da circa 250 g l'una e con l'aiuto di un batticarne, battetele per ottenere uno spessore omogeneo.

Passate ogni costoletta prima nel pangrattato, poi nelle uova sbattute e infine, nuovamente nel pangrattato.

Fate sciogliere il burro chiarificato in una padella a fuoco basso, e una volta fuso, cuocete le costolette 3-4 minuti circa per lato, irrorando la carne con il burro caldo in modo che cuocia in maniera uniforme.

Una volta cotte, insaporitele con il sale e servitele con fette di limone e patate fritte a bastoncino.

Quando friggete, non immergete un'eccessiva quantità di cibo nell'olio bollente, ma piccole quantità alla volta, perchè ogni singolo pezzo deve poter "nuotare" comodamente nella padella, senza attaccarsi agli altri. Inoltre, immergere troppi elementi contemporaneamente abbasserebbe di colpo la temperatura dell'olio, pregiudicando il risultato della frittura

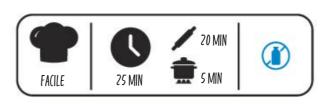
Costolette *alla romana*

ingredienti per 4 persone

carré di agnello **1 kg**
uova **3**
Pecorino Romano grattugiato **25 g**
pangrattato q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

per il contorno

rucola q.b.
pomodorini ciliegino q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Ricavate 4 costolette dal carré di agnello e tenetele da parte. Sbattete le uova con il formaggio grattugiato, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Passate le costolette, una alla volta, prima nelle uova e poi nel pangrattato, effettuate una doppia panatura e tenetele da parte.

Scaldate l'olio in una padella dai bordi alti e friggete le costolette per circa 4-5 minuti, immergendole e mantenendo l'osso con le pinze da cucina.

Estraetele e adagiatele su un piatto coperto con carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso. Servite le costolette di agnello, a piacere, con un'insalata di rucola e pomodorini ciliegino.

Cotoletta *di finocchi*

ingredienti per 4 persone

finocchi **3**
farina q.b.
uova **2**
pangrattato q.b.
prezzemolo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Lavate e mondate i finocchi, poi tagliateli in tocchetti e lessateli in abbondante acqua salata per 10 minuti. Scolateli, lasciateli intiepidire, trasferiteli in un mixer da cucina e frullateli.

Trasferite il composto in una ciotola, insaporitelo con sale, pepe e prezzemolo e aggiungete il pangrattato per ottenere una consistenza compatta. Realizzate le cotolette, infarinatele, passatele nelle uova e poi panatele nel pangrattato. Ripetete l'operazione una seconda volta in modo da ottenere una doppia panatura.

Adagiate le cotolette di finocchi su una teglia rivestita di carta forno, conditele con un filo d'olio e cuocetele nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C per circa 15 minuti girandole a metà cottura. Una volta dorate, estraetele e servitele subito.

Condi spray

Cotoletta *primavera*

ingredienti per 4 persone

lombata di vitello **800 g**
uova **2**
pangrattato q.b.
burro q.b.
aceto di vino bianco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe
rucola q.b.
pomodorini ciliegino q.b.

Tagliate la lombata di vitello in 4 fette dello stesso peso e battetele con un batticarne. Passate le fettine di carne nelle uova sbattute con sale e pepe e poi nel pangrattato.

Sciogliete il burro in una padella, sistemate le cotolette e fatele cuocere per 4-5 minuti da ogni parte. Una volta cotte, sistematele su carta assorbente da cucina e lasciatele riposare.

Nel mentre, lavate e mondate i pomodorini ciliegino, tagliateli a metà e conditeli con olio, aceto, sale e pepe a piacere e mescolateli con la rucola pulita.

Disponete le cotolette su un piatto di portata, tagliatele e servite con rucola e pomodorini.

Cotolette *di salmone al forno*

ingredienti per 4 persone

filetti di salmone **800 g** (da **200 g** l'uno)
uova **2**
pangrattato q.b.
cornflake q.b.
erbe aromatiche a piacere q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

per il contorno

insalata q.b.

Tritate i cornflake e mescolateli con il pangrattato, poi sbattete le uova con le erbe aromatiche, un pizzico di sale e una macinata di pepe.

Passate i filetti di salmone nelle uova e poi nel mix di pangrattato e cornflake, pressando bene con le mani. Coprite una teglia con un foglio di carta forno, sistemate i filetti di salmone impanati e conditeli con un filo d'olio.

Cuoceteli nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per circa 20 minuti. Servite con fette di limone e insalata.

Cotolette *di formaggio*

ingredienti per 4 persone

provola **400 g**
farina q.b.
uova **2**
pangrattato q.b.
olio di semi

Tagliate la provola in fette spesse circa 1 cm.

Infarinate le fette di formaggio, passatele nelle uova sbattute e poi nel pangrattato, pressandolo con le mani per farlo aderire bene.

Friggetele in abbondante olio bollente fino a doratura uniforme.

Estraetele con una schiumarola e trasferitele su carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso. Servitele subito le cotolette ben calde e filanti.

Cotolette di zucchine *nella friggitrice ad aria*

ingredienti per 4 persone

per le cotolette

zucchine circa **500 g**
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **35 g**
uova **1**
fecola di patate q.b.
pangrattato q.b.
sale
pepe

per la panatura

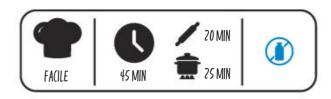
pangrattato q.b.
farina di mais q.b.
olio E.V.O.
sale

Lavate e mondate le zucchine, poi grattugiatele con una grattugia a fori larghi e tamponatele con un panno da pulito o con carta assorbente da cucina per eliminare l'umidità dell'ortaggio.

Mescolate le zucchine in una ciotola con il formaggio grattugiato, il sale, aggiungete l'uovo e impastate con le mani aggiungendo la fecola di patate e il pangrattato fino a ottenere una consistenza morbida ma compatta.

Formate le cotolette, passatele nel pangrattato mixato con la farina di mais e un pizzico di sale e disponetele all'interno del cestello della friggitrice ad aria preriscaldata in precedenza.

Spruzzatele con l'olio e cuocetele a 200°C per 10 minuti o fino a che non risultano dorate, girandole a metà cottura. Servitele subito, calde e croccanti.

Cotoletta di verdure (patate, piselli, carote, mais) al forno

ingredienti per 4 persone

per le cotolette

verdure miste **600 g**
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **80 g**
uovo **1**
pangrattato q.b.
sale
pepe
olio E.V.O.

per la panatura

uova **2**
pangrattato q.b.
olio E.V.O.
sale

Lavate e mondate tutte le verdure poi tagliatele in piccoli pezzetti della stessa dimensione. Lessate le verdure in abbondante acqua salata per circa 10 minuti, poi fatele saltare in una padella con un filo d'olio per un paio di minuti. Spegnete il fuoco e lasciatele raffreddare.

Schiacciate grossolanamente le verdure cotte con una forchetta, regolate di sale e pepe e mescolatele insieme all'uovo, al formaggio grattugiato e al pangrattato.

Quando avrete ottenuto un composto compatto, realizzate le cotolette e passatele prima nell'uovo e poi nel pangrattato, potete effettuare una doppia panatura per un risultato più croccante.

Sistemate le cotolette su una teglia rivestita di carta forno, oliatele e fatele cuocere nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C per circa 15 minuti.

RICETTA PROVATA DA TESSA IN TV!

Cotolette di pollo e spinaci *al forno*

ingredienti per 4 persone

petto di pollo **500 g**
spinaci **200 g**
uova **3**
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **30 g**
pangrattato q.b.
sale
pepe

Lavate e mondate gli spinaci, poi cuoceteli a vapore per 5 minuti e lasciateli intiepidire.

Frullateli in un mixer con il petto di pollo ridotto in tocchetti e poi mescolate il composto ottenuto con il formaggio grattugiato, un uovo, un pizzico di sale e una macinata di pepe.

Prendete un po' di impasto e formate le cotolette di spinaci e pollo.

Passatele prima nelle uova battute e poi nel pangrattato. Lasciatele riposare in frigorifero per circa 30 minuti.

Cuocete le cotolette nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C per circa 20 minuti. Servitele nei piatti da portata con un contorno di vostro gradimento.

Cotoletta *alla palermitana*

ingredienti per 4 persone

petto di pollo **800 g**
Pecorino grattugiato **30 g**
pangrattato q.b.
prezzemolo fresco q.b.
basilico fresco q.b.
limone **1**
olio E.V.O.
sale
pepe

Tagliate il petto di pollo in 4 fette di circa 1 cm, poi appiattitele con un batticarne e tenetele da parte.

Tritate finemente il prezzemolo con il basilico e mescolateli con il pangrattato, il formaggio grattugiato, sale e pepe a piacere. Lasciate insaporire.

Passate le fettine di pollo nella panatura e premete bene con le mani per farla aderire alla carne.

Scaldate una piastra oliata e cuocete le cotolette per almeno 10 minuti da entrambi i lati, girandole spesso, fino a doratura uniforme. Servite le cotolette con foglie di basilico fresco e spicchi di limone.

Chicken fried steak
di pollo (Stati Uniti)

ingredienti per 4 persone

per le cotolette

petto di pollo **800 g**
farina q.b.
uova **2**
aglio in polvere q.b.
latte q.b.
sale
pepe
olio di semi

per la salsa

fondo di cottura della carne **45 ml**
farina **30 g**
panna fresca **70 ml**
latte **250 ml**
sale
pepe

per il contorno

purè di patate q.b.
fagiolini lessati q.b.
olio E.V.O.
sale

Per le cotolette

Tagliate il petto di pollo in 4 fette, battetele con il batticarne e insaporitele con un pizzico di sale.

Impanate le fette prima nella farina mescolata con sale, pepe e aglio in polvere, eliminando quella in eccesso, poi passatele nell'uovo sbattuto con un goccio di latte, e infine, ripetete il primo passaggio per la doppia panatura.

Scaldate l'olio in una padella e una volta raggiunta la temperatura, (180°C quella giusta, vedi nota a pag. 15) friggete le fette di pollo, una alla volta, fino a quando risultano ben dorate da entrambi i lati.

Estraetele, sistematele su un piatto rivestito di carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso e poi trasferitele nel forno preriscaldato per mantenerle in caldo.

Per la salsa

Conservate circa 45 ml di fondo di cottura delle cotolette ed eliminate il restante olio.

Mescolate nella stessa padella della frittura la farina con l'olio di fondo, accendete il fuoco e lasciate cuocere per circa 5 minuti, fino a quando il composto non assumerà un colore leggermente brunito.

A questo punto, versate lentamente il latte e anche la panna, mescolando continuamente per evitare la formazione di grumi e fino a quando avrete ottenuto una consistenza liscia, fluida e cremosa. Regolate di sale e pepe.

Servite le cotolette di pollo con la salsa appena preparata e un contorno di purè di patate e fagioli conditi con olio e sale oppure con un contorno a vostra scelta.

Cotoletta alla piemontese *in carpione*

FACILE | 45 MIN + Q.B. DI RIPOSO IN FRIGO | 25 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

per le cotolette

fesa di vitello
o petto di pollo **800 g**
uova **2**
pangrattato q.b.
olio di semi q.b.
sale
pepe

per il carpione

cipolla **1**
aceto di vino bianco **200 ml**
vino bianco **100 ml**
salvia fresca q.b.
alloro **1 foglia**
aglio **1 spicchio**
zucchero semolato q.b.
olio E.V.O.
sale

Per le cotolette

Tagliate la carne in 4 fette e se necessario, battetele con il batticarne per ottenere lo spessore desiderato.

Passate le fettine di carne prima nelle uova sbattute con un pizzico di sale e una macinata di pepe e poi nel pangrattato.

Scaldate l'olio in una padella e una volta raggiunta la temperatura, (180°C quella giusta, vedi nota a pag. 15) friggete le cotolette per alcuni minuti da entrambi i lati, fino a doratura uniforme.

Trasferitele su un piatto coperto di carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso e tenetele da parte.

Per il carpione

Scaldate un filo d'olio in una pentola con lo spicchio d'aglio schiacciato e la cipolla tagliata in fette.

Lasciate stufare a fiamma bassa fino a quando la cipolla sarà diventata trasparente. Versate l'aceto, il vino bianco, un bicchiere d'acqua e unite la foglia di alloro.

Portate a ebollizione e fate cuocere per alcuni minuti, poi aggiungete le foglie di salvia.

Disponete le cotolette in una teglia e versate sopra il carpione caldo.

Lasciate raffreddare il tutto a temperatura ambiente, poi coprite con la pellicola trasparente alimentare e fate insaporire in frigorifero. Servite le cotolette in carpione il giorno seguente.

CONSIGLI PER OTTENERE DELLE PATATE FRITTE CROCCANTI

- Utilizzate patate farinose, contengono meno umidità;
- Mettete a bagno per almeno 30 minuti, meglio ancora se per un paio d'ore, così da eliminare gran parte dell'amido;
- Dopo l'ammollo, asciugate bene le patate con un panno pulito o carta assorbente da cucina;
- Potete cospargere le patate con l'amido di mais o il pangrattato;
- Nebulizzate le patate con l'oliera spray così da dosare l'olio in modo corretto (I tempi variano anche a seconda della marca di friggitrice ad aria utilizzata)

Tecniche in cucina

PATATINE
NELLA FRIGGITRICE AD ARIA

Patate fritte con poco olio, dorate e croccanti? Si può!

La soluzione è la friggitrice ad aria, elettrodomestico utile e pratico che permette di cuocere svariate preparazioni rendendole più leggere e salutari. Il nome potrebbe trarre in inganno, ma altro non è che un fornetto elettrico ad aria calda, in cui si utilizza pochissimo olio, per lo più nebulizzato con un'oliera spray che riduce i minuti di cottura così da risparmiare non solo sui consumi ma anche sul tempo di preparazione. A spicchi, a bastoncino, a dadini, a rondelle e waffle fries sono le 5 forme che vi proponiamo per sperimentare nella vostra cucina!

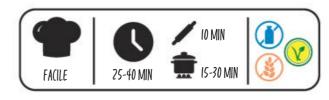
INGREDIENTI PER 4 PERSONE

patate **1 kg**
erbe aromatiche a piacere (origano, salvia, timo, rosmarino) q.b.
aglio in polvere q.b. (facoltativo)
olio E.V.O.
sale
pepe nero

SPICCHI DI PATATE

1) **Prendete** le patate, pelatele con un coltello o con l'aiuto di un pelapatate e mettetele a bagno in acqua per circa 15 minuti. Scolatele e sciacquatele prima di tagliarle.

2) **Tagliate** le patate a spicchi, conditele all'interno di una ciotola con l'oliera spray, le erbe aromatiche, l'aglio in polvere, un pizzico di sale e una macinata di pepe.

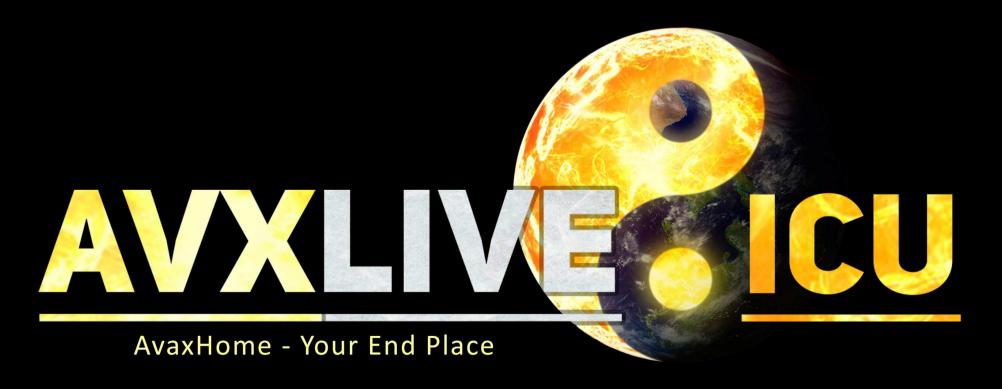
3) **Mescolate** con cura in modo da insaporirle bene e nel mentre, preriscaldate la friggitrice ad aria a 200°C per alcuni minuti.

4) **Distribuite** le patate condite nel cestello della friggitrice ad aria oliata e fatele cuocere per circa 20-25 minuti in base allo spessore degli spicchi.

5) **A metà cottura**, aprite il cestello, scrollatelo per muovere le patate, e proseguite la cottura fino a quando le patate risulteranno dorate, croccanti fuori e morbide dentro.

WAFFLE FRIES

1) **Prendete** le patate, pelatele con un coltello o con l'aiuto di un pelapatate e mettetele a bagno in acqua per circa 15 minuti. Scolatele e sciacquatele prima di tagliarle.

2) **Realizzate** le cialde passando le patate su una mandolina per verdure e tagliando le patate prima nel senso verticale e poi in quello orizzontale così da ottenere "un effetto griglia".

3) **Condite** le waffle fries con l'oliera spray, un pizzico di sale e una macinata di pepe, poi disponetele nel cestello della friggitrice ad aria e fatele cuocere a 200°C per circa 10-15 minuti, scuotendole a metà cottura.

BASTONCINI DI PATATE

1) **Prendete** le patate, pelatele con un coltello o con l'aiuto di un pelapatate e mettetele a bagno in acqua per circa 15 minuti. Scolatele e sciacquatele prima di tagliarle.

2) **Tagliate** le patate prima a fette spesse circa 1,5 cm e poi a forma di bastoncino sempre a uno spessore di circa 1,5 cm.

3) **Conditele** in una ciotola con l'oliera spray, un pizzico di sale e una macinata di pepe e mescolatele bene per farle insaporire. Trasferite le patate a bastoncino all'interno del cestello della friggitrice ad aria preriscaldata in precedenza a 200°C. Fatele cuocere per circa 15-20 minuti, scuotendo il cestello a metà cottura.

PATATE A DADINI

1) **Prendete** le patate, pelatele con un coltello o con l'aiuto di un pelapatate e mettetele a bagno in acqua per circa 15 minuti. Scolatele e sciacquatele prima di tagliarle. Riducete le patate a dadini regolari, conditele con l'oliera spray, le erbe aromatiche, l'aglio in polvere, un pizzico di sale e pepe e mescolate con cura per farle insaporire bene.

2) **Preriscaldate** la friggitrice ad aria per alcuni minuti a 200°C, poi estraete il cestello e posizionate le patate. Cuocetele per circa 20 minuti, scuotendole energicamente a metà cottura.

PATATE A RONDELLE

1) **Prendete** le patate, pelatele con un coltello o con l'aiuto di un pelapatate e mettetele a bagno in acqua per circa 15 minuti. Scolatele e sciacquatele prima di tagliarle. Tagliate le patate a rondelle sottili e regolari, in modo da avere una cottura omogenea.

2) **Conditele** con l'oliera spray, sale e pepe e aromatizzatele con erbe aromatiche a piacere.

3) **Mettete** le patate a rondelle nel cestello della friggitrice ad aria preriscaldata in precedenza, senza sovrapporle troppo e fatele cuocere a 200°C per 15 minuti, scuotendole a metà cottura.

Le ricette di Tessa Gelisio

Ecco le nostre 7 ricette preferite preparate da Tessa e caratterizzate, come sempre, da originalità, semplicità di esecuzione, rapidità, attenzione alla stagionalità degli ingredienti e al recupero degli avanzi.

Cime di rapa
e ceci

ingredienti per 4 persone

cime di rapa **600 g** - pomodorini secchi **15 g** - ceci cotti **120 g** - acciughe **2** - limone **1** - aglio **1 spicchio** - peperoncino - olio E.V.O. - sale - scorza di limone q.b.

Pulite le cime di rapa e sbollentatele in acqua leggermente salata per circa 8-10 minuti, fino a che saranno morbide.

Scaldate un filo d'olio in una padella, imbionditevi lo spicchio d'aglio, aggiungete il peperoncino. Unite al soffritto le acciughe e fatele sciogliere.

Trasferite nella padella con il soffritto e le acciughe le cime di rapa precedentemente cotte, aggiungete i pomodori secchi e i ceci precotti scolati.

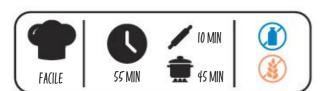
Mescolate per amalgamare tutti gli ingredienti. Aggiustate di sale. Profumate con una grattugiata di scorza di limone prima di servire.

Torta salata
con radicchio, noci e ricotta

ingredienti per 6 persone
uova **2** - cipolle dorate **200 g** - radicchio **300 g** - noci **10** - taleggio **200 g** - pasta sfoglia pronta **1 rotolo** rotondo - vino bianco q.b. - olio E.V.O. - sale

Tagliate a rondelle fini la cipolla e fatela appassire in padella con un filo d'olio. Aggiungete il radicchio pulito, lavato e tagliato a listarelle, mescolate a fuoco vivo poi sfumate con un goccio di vino. Abbassate la fiamma, coprite e completate la cottura (il radicchio dovrà ammorbidirsi). Aggiustate di sale e lasciate intiepidire. Sbattete le uova in una ciotola e unitevi il taleggio tagliato a pezzetti e le noci tritate. Aggiungete anche il radicchio precedentemente cotto e mescolate gli ingredienti.

Srotolate la sfoglia mantenendola sulla carta forno, trasferitela in una pirofila tonda e bucherellate la base. Versate il composto sulla sfoglia, livellate e infornate in forno preriscaldato a 200°C. Cuocete per circa 20-25 minuti fino a doratura della sfoglia. Sfornate e lasciate intiepidire prima di tagliare e servire la torta salata.

Insalata di polpo
e crema di sedano

ingredienti per 4 persone
polpo **1 kg** - patate gialle **200 g** (al netto degli scarti) - carote **2** - sedano **5 coste** - cipolla **1** - olive nere denocciolate q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

Portate a bollore in una pentola ampia, abbondante acqua salata. Lessatevi una costa di sedano, una carota e la cipolla insieme al polpo pulito. Cuocete per almeno 45 minuti, fino a che il polpo risulterà tenero (dimezzate i tempi utilizzando una penaola a pressione, cuocendo il tutto per 20 minuti dal soffio). Una volta cotto, lasciate raffreddare.

Nel frattempo sbollentate il resto delle verdure lasciandole al dente, e mettete da parte. Prelevate invece quelle cotte con il polpo e frullatele nel mixer emulsionando con olio, sale e pepe. Componete il piatto mettendo sul fondo la crema di sedano e poi tutti gli altri ingredienti tiepidi, e guarnite con le olive.

Risotto con crema di Gorgonzola e zafferano

ingredienti per 4 persone

riso carnaroli **320 g** - Gorgonzola piccante **150 g** - panna **2 cucchiai** - latte **1 bicchiere** - brodo vegetale q.b. - vino bianco ½ **bicchiere** - zafferano **2 bustine** - pera **1** - noci **8**

Mescolate in un pentolino a fuoco basso il Gorgonzola tagliato a cubetti con la panna, il latte e lo zafferano. Lasciatelo cuocere mescolandolo di tanto in tanto fino a che non otterrete una crema, gialla e uniforme.

Fate tostare il riso per pochi secondi, sfumate con mezzo bicchiere di vino bianco e aggiungete il brodo, un mestolo alla volta, fino alla completa cottura del riso. Levate dal fuoco e mantecate il riso con la crema al Gorgonzola e zafferano preparata.

Utilizzate un coppapasta per impiattare le singole porzioni di risotto. Guarnite ogni piatto di risotto con dadini di pera sbucciata e noci sminuzzate.

Polpette sugose all'arancia

ingredienti per 4 persone

macinato di manzo o vitello **500 g** - latte **100 ml** - uovo **1** - arance **2** - pane raffermo **80 g** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano **50 g** - farina 00 q.b. - aglio ½ **spicchio** - vino bianco q.b. - brodo q.b. - olio E.V.O.

Fate ammollare il pane nel latte. Unite in una ciotola capiente la carne macinata, il formaggio grattugiato, l'aglio tritato, l'uovo e la mollica di pane strizzata. Aggiungete infine sale, pepe e la scorza di una arancia.

Inumidite le mani e lavorate gli ingredienti fino ad amalgamarli. Aiutandovi con un cucchiaio prelevate una parte di composto e formate le polpette. Passate le polpette nella farina.

Scaldate qualche cucchiaio di olio in una padella capiente. Fate rosolare le polpette girandole in modo da farle dorare uniformemente. Sfumate con ½ bicchiere di vino bianco. Una volta evaporato, abbassate la fiamma e aggiungete, poco alla volta, ½ mestolo di brodo caldo e lasciate cuocere per circa 10-15 minuti coperto.

Per ultimo aggiungete il succo di una arancia e fate andare per 5 minuti a fiamma alta per far ritirare il succo. Terminate con una grattugiata finale di scorza di arancia prima di servire.

Muffin al cioccolato e mandorle

ingredienti per 12 muffin

uova **2** - zucchero **100 g** - olio di semi di girasole **60 g** - farina 00 **100 g** - farina di mandorle **100 g** - lievito per dolci mezza bustina (**1 cucchiaio scarso**) - cioccolato fondente **50 g**

Lavorate bene le uova con lo zucchero aiutandovi con uno sbattitore elettrico o planetaria. Aggiungete l'olio poco per volta, continuando a mescolare.

Unite al composto la farina 00 amalgamando bene, e poi fate la stessa cosa con la farina di mandorle. Aggiungete il lievito e, per ultimo, il cioccolato. Amalgamate gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo.

Trasferite il composto nei pirottini da muffin, distribuendo l'impasto in modo regolare per ogni pirottino senza superare la metà. Cuocete in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 15-20 minuti.

Torta di frutta mista

ingredienti per 4 persone

uova **3** - zucchero canna integrale o semolato **100 g** - farina 00 **250 g** - frutta mista a piacere (mele, pere, banane) **500 g** - scorza di **1** limone - lievito ½ bustina

Montate con la frusta elettrica le uova con lo zucchero fino a raddoppiare il volume.

Aggiungete al composto di zucchero e uova, la farina e il lievito setacciati, mescolando dall'alto verso basso, fino a ottenere un impasto omogeneo.

Aggiungete tutta la frutta dopo averla lavata e tagliata a piccoli pezzi senza aver tolto la buccia, e per ultima unite la scorza di limone grattugiata.

Preriscaldate il forno e a 180°C e trasferite la torta in una tortiera ricoperta di carta forno. Cuocete per 25-30 minuti.

RICETTA ILLUSTRATA *vista in tv*

Giardiniera di cavolfiore

di Stefano Sforza

Lo chef Stefano Sforza, ospite di Tessa a Cotto e mangiato, ci mostra come, con la sua "giardiniera", sfrutta i cavolfiori dalle cime alle foglie, e con le parti di scarto ricava una deliziosa e scenografica crema alla base del piatto. Una ricetta bella e buona, leggera e coloratissima, sana e saporita che vi mostriamo step by step.

INIZIAMO

Miscelate acqua, aceto, vino, sale e zucchero per ottenere il carpione e distribuitelo in tre pentolini differenti.

Nel primo aggiungete il pepe in grani, la salvia e il rosmarino.

Nel secondo unite la curcuma.

Centrifugate la rapa rossa e aggiungetela al terzo carpione.

1

2

3

Pulite i cavolfiori giallo, viola e bianco, conservando gli scarti, e distribuite le cime nei diversi carpioni in ebollizione: cavolfiore giallo con la curcuma, cavolfiore viola con la rapa rossa e cavolfiore bianco con pepe, salvia e rosmarino.

Spegnete il fuoco. Lasciate raffreddare i cavolfiori nei carpioni in tre contenitori diversi.

Tagliate le cime del cavolfiore verde molto sottili e mettetele in acqua e ghiaccio.

In una padella, fate rosolare leggermente gli scarti di tutti i cavolfiori e cuocete con un goccio di acqua. Una volta cotti, frullate fino a ottenere una crema.

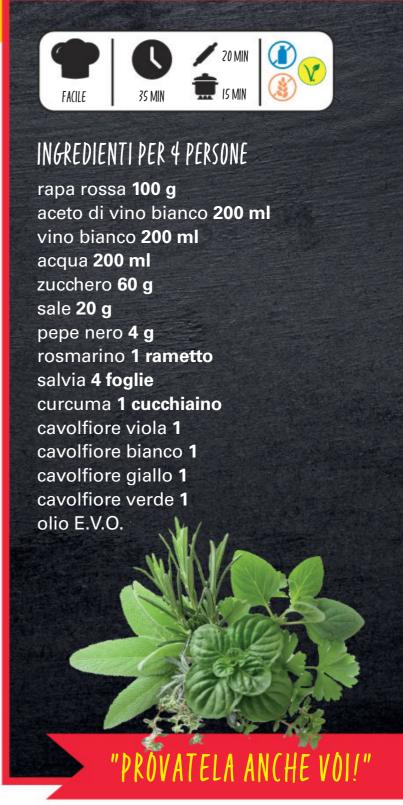
4

Distribuite alla base dei piatti da portata la crema di cavolfiore, adagiatevi sopra il tris di cavolfiori colorati e terminate con un filo di olio.

5

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

rapa rossa **100 g**
aceto di vino bianco **200 ml**
vino bianco **200 ml**
acqua **200 ml**
zucchero **60 g**
sale **20 g**
pepe nero **4 g**
rosmarino **1 rametto**
salvia **4 foglie**
curcuma **1 cucchiaino**
cavolfiore viola **1**
cavolfiore bianco **1**
cavolfiore giallo **1**
cavolfiore verde **1**
olio E.V.O.

"PROVATELA ANCHE VOI!"

4 cotture

Costine di maiale

Costine, rosticciana, spuntature, o puntine, anche se i nomi sono diversi, indicano lo stesso taglio di carne, povero ma gustoso, ottenuto dal costato del maiale. Più ossa che polpa? La domanda non si pone per le cotture che vi proponiamo, che portano la carne, tenerissima, a staccarsi quasi spontaneamente dalle ossa e assorbire il sapore straordinario di una ghiottoneria.

di **Marco Carrara**
www.momentidelite.it

Potete conservare le costine cotte a bassa temperatura nel sacchetto sigillato e abbattuto in acqua e ghiaccio per 3 giorni in frigorifero, prima di consumarlo vi basterà rimetterlo per circa 30 minuti in acqua calda a 60°C e terminare la ricetta caramellando la crosticina della carne in forno

COSTOLETTE DI MAIALE

cotte a bassa temperatura, con salsa barbecue

ingredienti per 4 persone

costine di maiale **1,5 kg** (pezzo intero) - zucchero di canna **40 g** - paprica dolce **30 g** - sale **25 g** - aglio in polvere **10 g** - cipolla in polvere **10 g** - origano **10 g** - pepe nero **10 g** - peperoncino **5 g** - semi di cumino **10 g** - salsa BBQ **100 ml** (vedi nota)

Miscelate in una ciotola tutti gli ingredienti secchi, massaggiate quindi il carré di costolette facendo aderire bene gli aromi e mettetelo in un sacchetto per il sottovuoto idoneo alla cottura a bassa temperatura. Preparare il contenitore per la cottura in CBT impostando la temperatura a 72°C, immergete le costolette e fate cuocere per una decina di ore.
Trascorso il tempo colate le costolette e la lasciatele riposare 30 minuti in acqua fredda e ghiaccio. Scaldate il forno a 160°C, estraete la carne dal sacchetto e rosolate il carré nel forno: spennellate di salsa bbq il lato superiore e cuocete per 7 minuti su una griglia, rigiratelo, spennellate con l'altra parte di salsa bbq e caramellate le costine per altri 7 minuti. Tagliate il carré in più parti da 2 o 3 costine prima di servire.

SALSA BBQ FATTA IN CASA
Frullate in un mixer: ketchup **200 g** - miele d'acacia **40 g** - zucchero di canna **40 g** (sciolto in 20 ml di acqua calda) - aceto di mele **30 g** - olio di semi **30 g** - salsa Worcestershire **20 g** - paprica affumicata **20 g** - senape **10 g** - peperoncino **5 g** - pepe nero **5 g** - sale

COSTINE con asparagi (in padella)

ingredienti per 4 persone

costine **1,2 kg** - asparagi **300 g** - farina **40 g** - vino bianco **250 ml** - aglio **2 spicchi** - erba cipollina **10 g** - olio E.V.O. **30 ml** - sale - peperoncino

Fate rosolare in una pentola ampia a fuoco medio gli spicchi di aglio tritato con l'olio, aggiungete le costine leggermente infarinate e sigillatele per 10 minuti sempre a fuoco medio rigirandole di sovente in modo da rosolare tutti i lati.

Aggiungete il vino bianco e fate sfumare per qualche minuto, bagnate con un bicchiere d'acqua, aggiustate di sale, coprite quindi la pentola con un coperchio e fate cuocere per 45 minuti a fuoco medio aggiungendo dell'acqua calda dovesse risultare troppo asciutto il sughetto. A metà cottura aggiungete gli asparagi spelati con un pela carote e tagliati a rondelle di circa mezzo centimetro, tenendone da parte alcuni interi.

Trascorsi i 45 minuti togliete il coperchio, aggiungete gli asparagi interi e il peperoncino; fate cuocere a fuoco vivace per altri 10 minuti rigirando le costine per far amalgamare bene il sughetto e saranno pronte per essere servite, a piacere, con erba cipollina.

I tempi di cottura delle costine possono variare in base alla loro pezzatura, assicuratevi sempre che siano ben cotte prima di portarle in tavola

la variante: veloce

Per ridurre i tempi di cottura e soprattutto ridurre gli sprechi energetici utilizzate la pentola a pressione, dopo aver rosolato la carne e preparato il brodo chiudete la pentola ermeticamente, portate a bollore, fate fischiare per 10 minuti e lasciate la carne per un'ora a fuoco spento nella pentola chiusa ermeticamente.

COSTINE BOLLITE agli aromi

ingredienti per 4 persone

costine di maiale **1,2 kg** - sedano **100 g** - cipolla **100 g** - carote **100 g** - alloro **10 g** - timo **10 g** - chiodi di garofano **5 pezzi** - vino bianco **200 ml** - olio E.V.O. **20 ml** - senape in grani **50 g** - sale - pepe

Fate rosolare le costine in una pentola con le verdure tagliate a pezzettoni e un filo di olio, quando la carne sarà ben abbrustolita su tutti i lati aggiungete l'acqua, il vino bianco, gli aromi, il sale e il pepe; portate a bollore e fate cuocere per 1 ora e 20 minuti a fuoco medio con un coperchio semichiuso (controllate con una forchetta che la carne sia cotta al punto giusto: la dovrete sentire tenera e che si stacchi facilmente dall'osso).
Scolate le costine e servitele calde accompagnate da qualche cucchiaio di senape in grani.

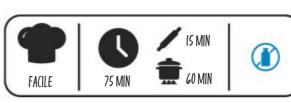
Le costine bollite che avanzeranno potrete riutilizzarle come base per una fresca insalata di carne: eliminate l'osso, tagliatele a bocconcini e conditele con della cipolla rossa di Tropea tagliata a fette sottili, dei fagioli borlotti in scatola e delle verdure giardiniera sott'aceto!

Aggiungete sempre a fine cottura lo zenzero nei vostri piatti, il suo sapore risulterà più piccante e stuzzicante al palato!

COSTINE GLASSATE
in agrodolce (wok)

ingredienti per 4 persone

costine **1,5 kg** (meglio se tagliate in pezzi piccoli) - zucchero **50 g** - aceto di riso **40 ml** - vino bianco **30 ml** - salsa di soia **30 ml** - olio di semi di arachide **20 ml** - zenzero fresco **20 g** - erba cipollina **20 g** - semi di sesamo **10 g** - anice stellato **2 pezzi** - sale - pepe

Fate bollire in abbondante acqua calda le costine per 10 minuti, scolatele e asciugatele bene con della carta assorbente.
Nel frattempo fate caramellare a fuoco basso nel wok 30 g di zucchero con l'aggiunta dell'olio di semi di arachide, quando inizierà a brunire aggiungete le costine e fatele rosolare in modo che si amalgamino bene alla glassa; aggiungete l'aceto di riso, il vino bianco e la salsa di soia, portate a bollore e unite infine l'anice stellato, lo zucchero rimasto e metà dell'erba cipollina tagliata finemente; versate un bicchiere di acqua calda in modo che le costine siano totalmente immerse nel liquido, aggiustate di sale, chiudete con un coperchio e lasciate cuocere per 45 minuti a fuoco medio.
Trascorso il tempo necessario (assicuratevi che la carne sia abbastanza tenera infilzandola con i rebbi di una forchetta) togliete il coperchio e fate addensare il sugo a fuoco vivace, girando la carne di tanto in tanto.
Togliete l'anice stellato, aggiungete una macinata di pepe, grattugiate lo zenzero fresco e fate rosolare ancora per 1 minuto.
Servite le costine amalgamate bene alla glassa ottenuta e cospargetele infine con i semi di sesamo e l'erba cipollina tenuta da parte.

Summer on Fire
chi ci piglia, ci griglia
Martini Autore di Sapori

QUEST'ESTATE HAI GIÀ SCRITTO "T'AMO" SULLA GRIGLIA?

Con la **linea Summer on Fire** hai tempo fino al 30 settembre per goderti il piacere delle grigliate con la migliore carne italiana di pollo e suino, preparata con saporite marinature. **Arrosticini, mini filetti, maxi-hamburger, bombette e tomahawk: se li pigli li grigli e se li grigli li ripigli!**

•LIMITED EDITION• FINO AL 30 SETTEMBRE

TORNA IL CONCORSO CHE PRENDE TUTTI PER LA GRIGLIA!

DAL 17 APRILE AL 31 AGOSTO
acquista uno dei prodotti Summer on Fire e invia il numero di scontrino e il codice RT che trovi sul documento d'acquisto. Puoi scegliere di partecipare via sms al numero +394390003450 o collegandoti al sito summeronfire.it.

IN PALIO 15 E-BIKE ALPINA A1 ALFA.

Trovi il regolamento completo su
summeronfire.it

Montepremi € 18.995,85 (iva esclusa)

COLTO e mangiato

Patate novelle

BENEFICI E PROPRIETÀ

- RICCHE DI VITAMINA C;
- CONTENGONO ZINCO E SELENIO;
- RINFORZANO IL SISTEMA IMMUNITARIO E MUSCOLARE;
- HANNO MENO CALORIE RISPETTO ALLE CLASSICHE PATATE;
- SONO DIURETICHE, SAZIANTI E LENITIVE;

Conosciute anche con il termine primaticcie, le patate novelle sono patate precoci, raccolte in anticipo rispetto al tempo di maturazione, che contengono maggiori proprietà nutrizionali. Caratterizzate dalla piccola dimensione e dalla buccia sottile, sono ideali per preparare dei contorni sfiziosi e saporiti. Si possono consumare con o senza buccia, provate le nostre ricette, facili e veloci da preparare!

Patate novelle

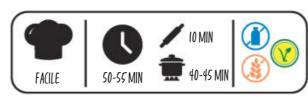
con la buccia, all'aglio ed erbe aromatiche

ingredienti per 4 persone

patate novelle **1 kg**
aglio ½ **testa**
erbe aromatiche fresche (timo, maggiorana) q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Lessate le patate novelle (intere e senza sbucciarle) in abbondante acqua salata fredda, per circa 10 minuti dal primo bollore.
Nel mentre, tagliate una testa d'aglio a metà, poi scolate le patate, trasferitele in una ciotola e conditele con l'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
Mescolate per insaporire bene le patate, disponetele all'interno di una teglia oliata, unite la ½ testa d'aglio e profumate con rametti di timo e maggiorana freschi.
Infornatele nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per 10 minuti, poi azionate il grill per altri 5 minuti. Estraete e servite calde accompagnandole con salse a piacere.

Patate novelle

al cartoccio

ingredienti per 4 persone

patate novelle **1 kg**
prezzemolo fresco q.b.
aglio **1 spicchio**
olio E.V.O.
sale
pepe

Lavate bene le patate novelle sotto l'acqua corrente, asciugatele e se preferite, potete tagliarle a metà oppure lasciarle intere.
Mettetele in una ciotola e conditele con l'olio, il prezzemolo fresco tritato finemente, lo spicchio d'aglio intero schiacciato, il sale e il pepe e mescolate per far insaporire le patate.
Sistemate un foglio di carta alluminio in una teglia o in una pirofila, trasferite le patate novelle al centro e chiudete per formare un cartoccio.
Infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C e cuocete per circa 45-50 minuti.
Una volta che le patate novelle risulteranno morbide, estraetele dal forno, aprite il cartoccio e portatelo in tavola.

Patate novelle al forno

con pancetta e pomodorini

ingredienti per 4 persone

patate novelle **1 kg**
pancetta affumicata a fette **150 g**
pomodorini ciliegino **300 g**
erbe aromatiche a piacere q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Lavate le patate e i pomodorini sotto l'acqua corrente, asciugateli e trasferiteli in una ciotola capiente.
Conditeli con olio, erbe aromatiche tritate, sale e pepe, poi disponeteli in una pirofila oliata e unite le fette di pancetta affumicata in tocchetti.
Cuocete nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C per circa 30 minuti, il tempo di cottura vai a seconda della dimensione delle patate novelle.
Quando le patate risultano tenere e la pancetta è croccante, sfornatele e servitele subito.

Patate novelle

gialle e viola con salsa alla senape

ingredienti per 4 persone

per le patate

patate novelle gialle e viola **1 kg**
aneto fresco q.b.
limone **1**
olio E.V.O.
sale
pepe

per la salsa alla senape

olio di semi **55 ml**
senape dolce **45 g**
zucchero semolato **15 g**
aneto fresco q.b.
aceto di vino bianco q.b.

Per le patate novelle

Lavate le patate novelle sotto l'acqua corrente, asciugatele e tagliatele a metà oppure tenetele intere.
Scaldate l'olio in una padella, unite le patate novelle, fatele rosolare per un paio di minuti a fiamma vivace, insaporitele con aneto fresco, sale e pepe, copritele con il coperchio e fatele cuocere a fuoco basso per circa 35 minuti. Una volta cotte, tenetele in caldo.

Per la salsa alla senape

Amalgamate in una ciotola l'olio di semi con la senape, lo zucchero semolato, l'aneto fresco tritato finemente e un goccio di aceto di vino bianco.
Servite le patate novelle gialle e viola accompagnandole con la salsa alla senape, aneto fresco e spicchi di limone.

Insalata di patate novelle con panna acida, cipolle rosse e aneto

ingredienti per 4 persone

patate novelle **1 kg**
panna acida (*crème fraîche*) **350 g**
maionese **1-2 cucchiai**
cipolla rossa **1 grande**
aneto fresco **1 mazzetto**
sale

Pelate le patate novelle, lessatele in abbondante acqua salata per circa 25 minuti, scolatele, tagliatele a metà oppure in tocchetti e lasciatele raffreddare in una ciotola.

Nel mentre, tagliate la cipolla rossa a rondelle sottili e tenete da parte.
Una volta tiepide o fredde, aggiungete la panna acida, la maionese, l'aneto fresco tritato finemente e la cipolla a rondelle.
Mescolate con cura, regolate di sale a piacere e portate in tavola.

la variante: con yogurt greco

Potete sostituire la panna acida con la stessa quantità di yogurt greco.

Patate novelle con la buccia condite con spezie e yogurt

ingredienti per 4 persone

patate novelle **8**
erbe aromatiche a piacere q.b.
yogurt greco **8 cucchiai**
olio E.V.O.
sale
pepe

Lavate bene le patate novelle sotto l'acqua corrente, asciugatele e trasferitele in una pirofila oliata.

Cuocetele nel forno preriscaldato in modalità ventilata a 200°C per circa 25-30 minuti.
Estraetele dal forno, lasciatele intiepidire, poi tagliatele a metà e riducete la polpa a fettine o in piccoli tocchetti, ma senza eliminare la buccia.
Condite le patate novelle con lo yogurt greco, le erbe aromatiche, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Portate in tavola e servite.

Patate novelle arrostite

avvolte nella pancetta affumicata

Ingredienti per 4 persone

patate novelle **500 g**
pancetta affumicata circa **12 fettine**
rosmarino fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Pelate le patate novelle, lavatele sotto l'acqua corrente e lessatele in abbondante acqua salata per 5 minuti, poi scolatele e facendo attenzione a non scottarvi, avvolgetele con le fettine di pancetta affumicata.
Mettete le patate novelle in una pirofila oliata e insaporitele con sale, pepe e rametti di rosmarino.
Fatele cuocere nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C per circa 30 minuti, o fino a quando le patate saranno morbide e la pancetta croccante. Servitele subito.

Patate novelle

con polpo, pomodorini e olive

ingredienti per 4 persone

polpo già pulito **1 kg**
patate novelle **500 g**
pomodorini ciliegino **300 g**
olive verdi q.b.
timo fresco q.b.
limone ½
olio E.V.O.
sale

Sciacquate bene il polpo sotto l'acqua corrente, portate a ebollizione abbondante acqua in una pentola e, una volta raggiunto il bollore, immergete i tentacoli nell'acqua bollente per pochi secondi poi estraeteli e ripetete l'operazione 2-3 volte in modo che si arriccino. Cuocete il polpo in una pentola, partendo dall'acqua fredda salata per circa 20 minuti dal primo bollore, spegnete la fiamma e proseguite la cottura con il coperchio per altri 50 minuti. Una volta cotto, lasciatelo raffreddare, poi trasferitelo su un tagliere e ricavate i tentacoli.
Lavate bene le patate novelle e lessatele in acqua salata per circa 20 minuti, scolatele e lasciatele intiepidire poi ponetele in una ciotola e conditele con olio, sale, pepe. Aggiungete i pomodorini tagliati a metà e le olive verdi a rondelle, e mescolate con cura. Servite le patate novelle con il polpo e profumate con rametti di timo fresco.

Patate novelle

con asparagi bianchi e verdi e salsa olandese

ingredienti per 4 persone

per le patate novelle

patate novelle **800 g**
salvia fresca q.b.
burro q.b.
sale

per gli asparagi

asparagi verdi **400 g**
asparagi bianchi **400 g**
tuorli **4**
burro **150 g**
aceto di vino bianco **30 ml**
succo di limone **1 cucchiaio**
sale

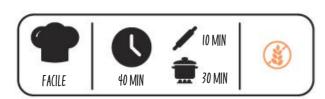
Per le patate novelle

Lavate molto bene le patate novelle con la buccia, tagliatele a metà e fatele cuocere per 25 minuti con burro e salvia in una padella con il coperchio, aggiungendo un goccio di acqua al bisogno. Regolate di sale e tenetele in caldo.

Per gli asparagi

Mondate gli asparagi eliminando i gambi più duri, lavateli sotto l'acqua corrente e fateli cuocere a vapore per circa 10 minuti, fino a quando risultano teneri.
Nel mentre, preparate la salsa olandese facendo bollire l'aceto di vino bianco fino a ridurlo di metà, poi sbattete i tuorli in una ciotola con l'aceto e 50 g di burro, e cuocete a bagnomaria per un paio di minuti.
Incorporate il restante burro, poco alla volta, e montate fino a ottenere un composto liscio e denso.
Spegnete il fuoco, regolate di sale e completate con il succo di limone filtrato. Servite le patate novelle e gli asparagi con la salsa olandese.

Patate novelle

al cheddar

ingredienti per 4 persone

patate novelle **1 kg**
Cheddar **150 g**
erbe aromatiche fresche a piacere (prezzemolo, salvia) q.b.
burro q.b.
sale

Sbucciate le patate novelle, lavatele sotto l'acqua corrente e trasferitele in una pirofila imburrata.
Conditele con burro fuso e un pizzico di sale e fatele cuocere nel forno preriscaldato in modalità ventilata a 200°C per circa 20 minuti.
Estraetele, aggiungete il cheddar grattugiato e profumate con le erbe aromatiche. Terminate la cottura per altri 10 minuti. Servite calde e filanti.

di Daniela Di Matteo
Il blog: fioriefoglie.tgcom24.it

FRAGOLE? COLTIVIAMOLE NEI...TUBI!

C'è un piccolo frutto che, per golosità, facilità e ingombro, vale assolutamente la pena provare a coltivare: la fragola. Le fragole sono piantine perenni frugali e produttive che crescono facilmente persino in semplici tubi di pvc - come quelli bianchi o arancioni degli impianti idraulici - disposti in orizzontale o in verticale (soluzione di cui parleremo qui), che si trovano a poco prezzo in qualsiasi bricocenter. Il tubo di fragole può essere anche un lavoretto divertente da proporre ai bimbi! Pronti? Ecco cosa ci occorre e come fare!

IL TUBO DI FRAGOLE

Materiale necessario:

- 1 tubo di pvc (diametro 15 cm, lunghezza 1 metro o più)
- 1 tubo di pvc (diametro 5 cm, stessa lunghezza del primo tubo)
- qualche bottiglia di vetro
- piantine di fragole 4 stagioni/rifiorenti
- terriccio con perlite e torba

Strumenti:

- matita
- seghetto
- cannello a gas

PREPARAZIONE

Prima cosa, dobbiamo preparare i nostri 2 tubi segnando sul tubo più grande delle tacche con la matita, dove creeremo delle "tasche" per inserire le nostre piantine di fragole in modo che si "affaccino" all'esterno del tubo. L'ideale è segnare le tasche seguendo una disposizione alternata, in modo che le piantine vengano a trovarsi sfalsate: godranno così di maggiore spazio per foglie e frutti.

Una volta segnate le tacche con la matita, con un seghetto potremmo praticare il taglio e riscaldare la parte di tubo immediatamente sottostante con un cannello a gas, in modo da ammorbidire la plastica tanto da inserire una bottiglia di vetro fino a circa un terzo, lasciando poi raffreddare il tubo. La forma della bottiglia creerà una tasca ideale per le nostre piantine!

Sul tubo più stretto invece andremo a praticare semplicemente dei fori, che permetteranno una migliore distribuzione dell'acqua di irrigazione.

QUALE TERRICCIO?

Le fragole sono piantine da sottobosco, richiedono quindi un terriccio ricco di torba che trattenga umidità che però sia temperata da un corretto drenaggio. Il terriccio giusto, con una buona percentuale di torba e con perlite, materiale utile per il drenaggio, si trova in sacchetti nei garden ed è con quello che provvederemo a riempire il tubo da 15 cm di diametro.

COME POSIZIONARE IL TUBO

Il nostro tubo di fragole potrà essere posizionato infilzato dentro un vaso molto capiente e un po' profondo, riempito di terra e sassi, oppure direttamente nel terreno per circa 30 cm, in modo che sia stabile. L'esposizione ideale per le fragole, soprattutto in estate, è la mezz'ombra.

ASSEMBLAGGIO

E adesso non ci rimane che assemblare il tutto. Infiliamo il tubo piccolo dentro a quello grande e posizioniamolo in un vaso o nel terreno. Riempiamo con la terra solo il tubo largo. A questo punto inseriamo in ogni tasca una piantina di fragole premendo un pochino il terriccio intorno alla piantina e bagnamo versando acqua direttamente nel tubo stretto: voilà, il nostro tubo è pronto a produrre deliziose fragole per tutta la bella stagione!

semplicemente Buoni

DOLCI CON LE FRAGOLE

Non solo decorative, le dolcissime "rosse" di stagione sono le vere protagoniste di questi 10 imperdibili dessert!

Torta ricotta e fragole

ingredienti per 6-8 persone

farina 00 **200 g** - fecola di patate **50 g** - ricotta **250 g** (setacciata, a temperatura ambiente) - zucchero **140 g** - uova **3** - olio di semi di girasole **50 g** - latte **50 g** - lievito per dolci vanigliato **1 bustina** - sale **1 pizzico** - burro q.b. per ungere lo stampo **per guarnire:** crema pasticciera q.b. - fragole mondate q.b.

Montate le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso, aggiungete l'olio e il latte a filo, il sale, la ricotta e mescolate bene. Aggiungete anche la farina setacciata con la fecola e il lievito in più riprese, mescolate bene.
Versate l'impasto in uno stampo da 24-26 cm di diametro imburrato e infarinato, livellate e fate cuocere per circa 50 minuti in forno preriscaldato, ventilato, a 170°C (fate sempre la prova stecchino prima di sfornare la torta per verificarne la cottura, se dovesse scurirsi in superficie copritela con un foglio di alluminio dopo i 30 minuti).
Fate raffreddare completamente la torta e servitela con crema pasticciera e fragole in pezzetti.

la variante:

fragolosa
Prima di versare il composto nello stampo, unite all'impasto 200 g di fragole tagliate in pezzettini e leggermente infarinate, mescolate bene e procedete come da ricetta.

Tiramisù allo yogurt e fragole

Per un effetto scenografico, se utilizzate bicchieri o coppette in vetro distribuite le fragole sui bordi prima di completare i bicchierini con la crema

ingredienti per 8 persone

yogurt bianco greco **150 g** - ricotta **250 g** (ben sgocciolata) - fragole **200 g** - biscotti tipo Pavesini **40 g** - tuorli **2** - zucchero semolato **60 g** - confettura di fragola q.b. - cacao amaro in polvere o cioccolato fondente tritato finemente q.b. - succo di frutti rossi q.b. - menta fresca q.b.

Montate i tuorli con una frusta elettrica con lo zucchero semolato fino a essere spumoso e gonfio. Unite la ricotta e continuate a montare, a velocità più bassa per non smontare la crema, per ultimo aggiungete lo yogurt ben sgocciolato.
Mondate le fragole e frullatene circa la metà con 1 cucchiaio di confettura di fragole, tagliate le altre in fettine. Tagliate in pezzetti i pavesini (in base alla grandezza del bicchiere di servizio) bagnateli leggermente con il succo di frutta.
Componete i bicchierini iniziando con la composta di fragola, a seguire pavesini, aggiungete le fettine di fragola, terminate con la crema, da aggiungere preferibilmente con una *sac à poche*, soprattutto se i bicchieri sono piccoli.
Riponete i bicchieri in frigorifero per 3-4 ore. Servite i bicchierini con cacao amaro e foglioline di menta.

Torta con panna e fragole frullate

ingredienti per 8 persone

farina 00 **200 g** - fecola di patate **200 g** - zucchero **200 g** - fragole **250 g** - panna fresca da montare **125 ml** (non zuccherata) - uova **4** - olio di semi di girasole **100 ml** - estratto di vaniglia **1 cucchiaino** - lievito per dolci **1 bustina** - cannella in polvere q.b. **per accompagnare:** yogurt alla fragola q.b.

Mondate le fragole e frullatele in un mixer. Aggiungete tutti gli altri ingredienti (tranne lo yogurt) e frullate bene.
Versate il composto in una teglia rettangolare 25x30 cm oleata e infarinata, versatevi il composto e cuocetelo in forno preriscaldato, ventilato a 170°-180°C per circa 45 minuti. Fate sempre la prova stecchino per verificarne la cottura, se durante la cottura notate che la superficie ha assunto un colore già ben dorato, dopo mezz'ora coprite con un foglio di alluminio.
Fate raffreddare la torta e servitela, a piacere, con yogurt alla fragola.

Bicchierini di panna cotta

ingredienti per 6 persone

per la panna cotta: panna fresca da montare **300 ml** (non zuccherata) - zucchero a velo **80 g** - colla di pesce **4 g** (agar agar **1 cucchiaino**, **4 g**) - fragole **200 g** (peso già pulite) **per la coulis di fragole:** fragole **250 g** - zucchero a velo **50 g** - succo di limone ½

Per la panna cotta

Mondate le fragole e frullatele bene in un mixer, tenetele dentro il mixer.
Mettete in ammollo la colla di pesce all'interno di acqua molto fredda per circa 10 minuti.
Versate la panna con lo zucchero in un pentolino dal fondo spesso e ponetela su fiamma dolce, mescolando senza arrivare al bollore.
Strizzate la colla di pesce e unitela alla panna, mescolate un attimo e poi spostate il pentolino dal fuoco, versatelo nel mixer con le fragole, frullate il tutto e, a piacere, filtratelo con un colino se non amate la consistenza dei semini.
Versate il composto rosa ottenuto in coppette o bicchierini, fatelo raffreddare a temperatura ambiente poi in frigo per almeno 5-6 ore, meglio tutta la notte.

Per la coulis

Frullate tutti gli ingredienti con un frullatore a immersione e scaldatelo leggermente in un pentolino.

Per servire

Decorate i bicchierini di panna cotta rosa con la coulis e pezzetti di fragola fresca.

la variante:

di crema

Preparate i roll con crema pasticciera o confettura a piacere.

Sciogliete 100 g di cioccolato fondente 70% a bagnomaria o nel microonde con un cucchiaio di panna, mescolate e ottenete la crema fatta in casa!

French toast roll con fragole e cioccolato

ingredienti per 4 roll

fette di pane per tramezzini (lunghe senza crosta) **2** - crema di cioccolato fondente **100 g** - uovo **1** - latte **1 cucchiaio** - burro q.b. per ungere la padella **per guarnire:** zucchero a velo q.b. - fragole mondate e tagliate in pezzetti q.b.

Stendete le fette di pane da tramezzino con il mattarello in modo da assottigliarle.

Spalmate ogni fetta con la crema di cioccolato fondente e cospargetele con pezzettini di fragola.

Tagliate ogni fetta in due parti e arrotolatele in modo da ottenere quattro rotolini, premete bene con le mani in modo che rimangano ben chiusi.

Passate i rotolini nell'uovo sbattuto con il latte.

Sciogliete abbondante burro in una padella capiente e cuocete i rotolini per pochi minuti girandoli continuamente e facendo in modo che si cuociano da tutti i lati.

Togliete i roll dalla padella, tamponateli con carta assorbente e serviteli ben caldi con altri pezzetti di fragola e zucchero a velo.

Fragola pancake

ingredienti per 4 persone

fragole mature **200 g** - farina 00 **200 g** (o mix con integrale) - latte fresco **230 g** - zucchero di canna **60 g** - olio di semi di girasole **2 cucchiai** - lievito per dolci cucchiaini **1 ½** - cannella in polvere q.b. colorante rosso alimentare liquido q.b. (facoltativo) **per decorare:** yogurt (o sciroppo d'acero o miele) q.b. - menta fresca q.b.

Frullate le fragole lavate e pulite con il latte, lo zucchero, qualche goccia di colorante e la cannella. Trasferite il composto in una ciotola capiente e aggiungete la farina e il lievito, mescolate con una frusta a mano ma non troppo. Scaldate l'olio in una padella così da ungerla bene e aggiungetelo all'impasto, mescolate e versate poco impasto per volta nella padella così da creare i pancake.
Fate cuocere a fuoco medio per circa due minuti sul primo lato, girando appena vedrete che si inizieranno a formare tante bollicine sulla superficie e poi circa un minuto sul secondo lato. Servite i pancake con yogurt, fragole fresche e foglioline di menta (in alternativa, con sciroppo d'acero).

Biscottini con "frolla" alle fragole

ingredienti per 6 persone

per la "frolla": farina 00 **200 g** - burro morbido **120 g** - zucchero semolato **50 g** - zucchero di canna **30 g** - fragole frullate **40 g** - latte **1 cucchiaio** **per decorare:** zucchero a velo q.b.

Passate le fragole frullate con un colino in modo da ottenere una purea perfettamente liscia.
Frullate il burro con la farina finchè non si formerà una sorta di "sabbia umida". Unite tutti gli altri ingredienti e mescolate con un cucchiaio di legno fino a che siano perfettamente amalgamati.
Terminate di lavorare il composto su una spianatoia leggermente infarinata e formate un panetto. Copritelo e lasciatelo riposare in frigorifero circa 30 minuti.
Stendete il panetto a uno spessore di circa 0,5 cm, formate tanti biscottini e cuoceteli in forno preriscaldato, statico a 170°C per circa 12 minuti, fino a leggera doratura, fateli freddare e serviteli con zucchero a velo.

Cookies rosa

ingredienti per 4-6 persone

farina **100 g** - burro ammorbidito **3 cucchiai** - zucchero **50 g** - fragole fresche pulite **5-6 (grandi)** - fragole disidratate **1-2 cucchiai** - uovo **1** - lievito in polvere **1 cucchiaino** - bicarbonato di sodio **1 pizzico** - sale

Frullate, con un frullatore a immersione, le fragole fresche e quelle disidratate, lasciando qualche pezzettino più grande a piacere.
Montate bene il burro con lo zucchero fino a ottenere una crema liscia e spumosa, aggiungete l'uovo sbattuto, un pizzico di sale, la purea di fragola, mescolate e aggiungete la farina setacciata con il lievito e il bicarbonato, in più riprese.
Formate, aiutandovi con un cucchiaio, tanti cerchietti e posizionateli distanziati su una-due teglie rivestite con carta forno.
Cuocete i biscotti a 180°C in forno preriscaldato, statico, per 190°C per 9-11 minuti, o fino a leggera doratura, sfornateli e fateli raffreddare su una griglia.

COME OTTENERE LE FRAGOLE DISIDRATATE HOME MADE

fragole **150 g** - zucchero a velo **2 cucchiaini**

Tagliate le fragole, pulite e ben asciugate, in fettine abbastanza sottili e disponetele distanziate su una teglia rivestita con carta forno, spolverizzatele con zucchero a velo distribuendolo con un setaccio in modo che lo zucchero si distribuisca uniformemente.
Cuocetele in forno preriscaldato, ventilato, a 95°C per due ore, tiratele fuori, giratele dall'altra parte e cuocetele per altre due ore, fino a quando non saranno perfettamente essiccate, fatele raffreddare e conservatele in un contenitore ermetico (si conservano perfettamente per una settimana circa), perfette per accompagnamento ai cereali, per guarnire dolci al cucchiaio e gelati

la variante:

golosa

Aggiungete 2 cucchiai di gocce di cioccolato bianco (o di cioccolato bianco tritato grossolanamente) al composto prima della cottura, amalgamatele bene.

FACILE CON IL FRULLATORE!

Torta rustica cocco e fragole

ingredienti per 6 persone

farina di cocco **150 g** - farina di mais fioretto **150 g** - yogurt bianco **250 g** - zucchero semolato **140 g** + **1 cucchiaio** - olio di semi di mais **50 ml** - uova **2** - scorza di limone bio **1** - lievito ½ **bustina** - sale - fragole **150 g** + q.b. - zucchero a velo q.b. - menta fresca q.b.

Prendete le fragole, pulitele, lavatele, tagliatele in fettine e conditele con il cucchiaio di zucchero semolato, tenetele da parte.

Frullate le farine di mais e cocco, metà dello zucchero semolato, il lievito, la scorza del limone grattugiata fino a ottenere una polvere sottile, versatele in una ciotola e tenetele da parte.

Mettete nel frullatore le uova, l'altra metà dello zucchero semolato, il sale e frullate finché sarà tutto amalgamato, poi, a bassa velocità, unite l'olio e lo yogurt e frullate fino a ottenere un composto omogeneo. Trasferite il composto ottenuto in una ciotola capiente.

Unite le due ciotole versando le polveri in più riprese nel composto cremoso, mescolate bene e versate in una teglia quadrata 20x20 cm, disponetevi sopra e fragole con il loro sughetto.

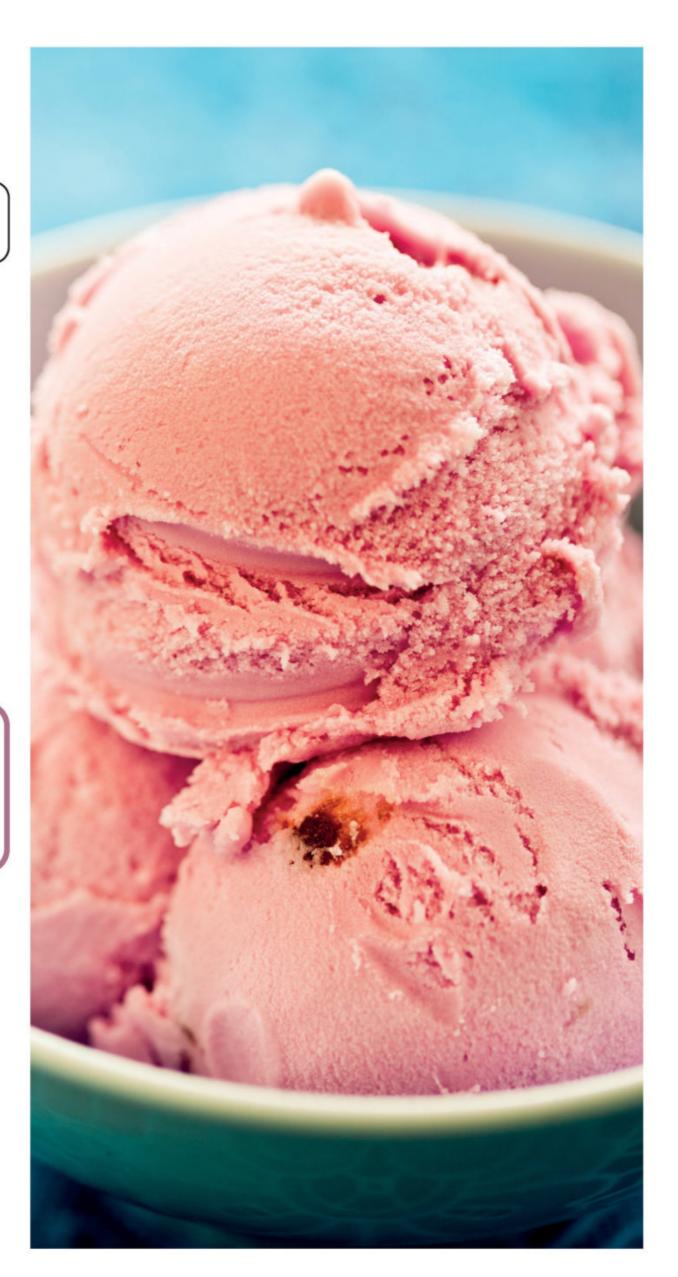
Cuocete la torta in forno preriscaldato, ventilato, a 170°-180°C per circa 35-40 minuti, fate freddare il dolce e servitelo con abbondante zucchero a velo, fragole fresche e foglioline di menta.

Gelato express alle fragole

ingredienti per 4 persone

fragole fresche **300 g** - yogurt bianco cremoso **300 g** - zucchero a velo **2 cucchiai** (senza glutine)

Pulite con cura le fragole e riponetele in un sacchetto alimentare nel congelatore per almeno una notte.
Inserite in un mixer le fragole, lo yogurt e lo zucchero a velo setacciato e frullate bene.
Servite il gelato express alle fragole subito.

CONSERVAZIONE
Se non utilizzate subito il gelato, riponetelo in un contenitore nel congelatore e, prima di servirlo, mettetelo 10 minuti in frigorifero

Ricette svuotafrigo

COUS COUS DI VERDURE

Semplice e veloce da preparare, il cous cous, in abbinamento a verdure, erbe aromatiche e sapori che abbiamo sempre a portata di dispensa, diventa un piatto unico leggero, nutriente e saporito.

ZUCCHINE

Regine di versatilità, le zucchine sono buone da sole o abbinate ad altri ingredienti in tantissime preparazioni: come condimento della pasta o come uno dei principali ingredienti del minestrone, si possono utilizzare lessate o fritte, dopo averle tagliate a fettine e impanate, o ancora ancora cotte ripiene al forno.

CIPOLLOTTI

Saporiti come la cipolla, ma più delicati, i cipollotti possono essere bianchi, con un gusto più deciso, o rossi dalle note dolciastre. A noi piace anche perché si usa tutto, anche la parte verde, "riciclata" in zuppe e vellutate.

CIPOLLA ROSSA

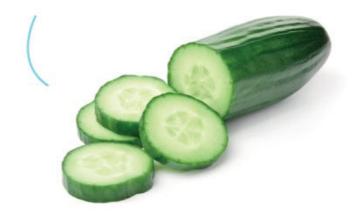
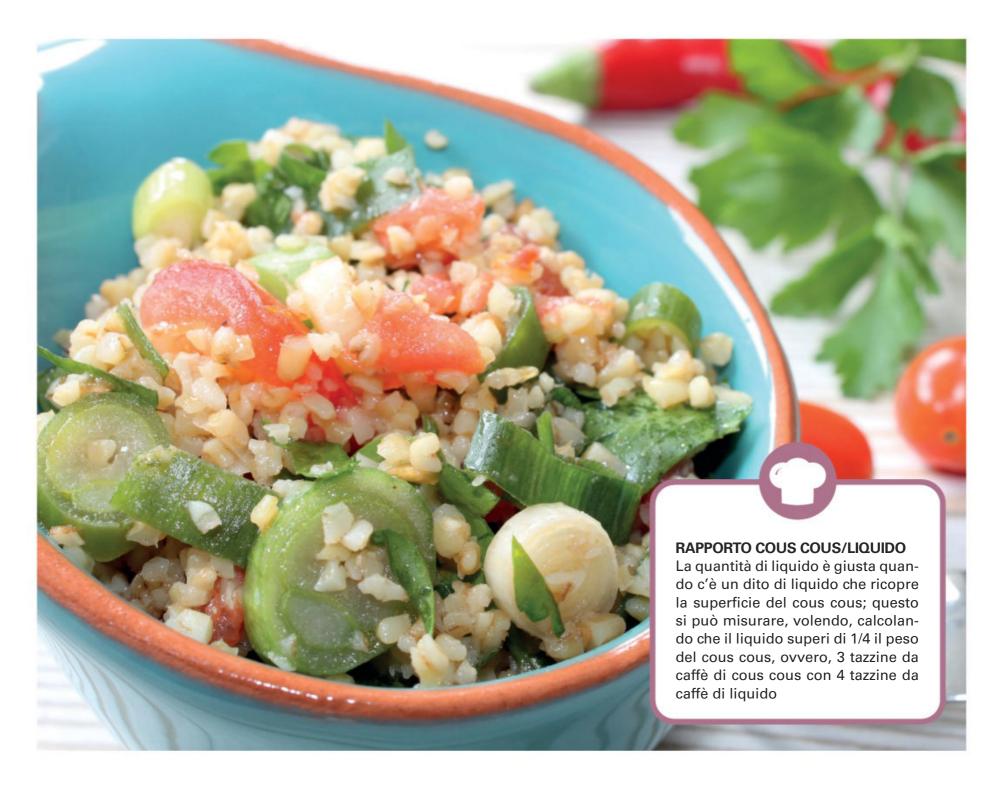
Tranne la Cipolla Rossa di Tropea IGP, particolarmente dolce in quanto ricca di zuccheri, solitamente la cipolla rossa è caratterizzata da un sapore pungente che la rende ancora più "decisa" se consumata cruda. Ricca di sali minerali e vitamine, ha grandissime proprietà benefiche.

BASILICO

Anche se è un'erba aromatica dal sapore molto deciso, è un alimento versatile in cucina, che può essere seccato, cotto, fritto, frullato e preparato in moltissimi modi diversi, abbinato persino ai dolci! In questa stagione, inoltre, aiuta a contrastare le allergie, in quanto è un antistaminico naturale.

CETRIOLI

Nella cucina mediterranea vengono consumati prevalentemente crudi, in rinfrescanti insalate, in abbinamento spesso ai pomodori, o con altri ortaggi per realizzare centrifughe dissetanti, mentre nelle cucine africane o del medioriente li troviamo spesso aggiunti nel cous cous.

RAPPORTO COUS COUS/LIQUIDO
La quantità di liquido è giusta quando c'è un dito di liquido che ricopre la superficie del cous cous; questo si può misurare, volendo, calcolando che il liquido superi di 1/4 il peso del cous cous, ovvero, 3 tazzine da caffè di cous cous con 4 tazzine da caffè di liquido

Cous cous piccante,

con cipollotti, pomodori e peperoncino

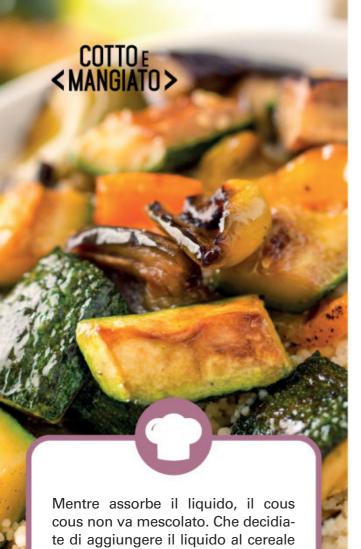
ingredienti per 4 persone

cous cous precotto **250 g** - brodo vegetale **300 ml** - pomodori **250 g** - cipollotti **2** - basilico q.b. - sale - burro **25 g** - olio E.V.O. - peperoncino fresco ½ - aglio ½ **spicchio**

Sbucciate l'aglio e tritatelo finemente con il basilico pulito. Tagliate i pomodori a dadini, conditeli con 2 cucchiai di olio, l'aglio e il basilico. Pulite i cipollotti eliminando le due estremità e tagliateli a rondelle, sciacquateli bene sotto acqua corrente, tamponateli per asciugarli e poi uniteli ai pomodori conditi. Tagliate a rondelle sottilissime anche il peperoncino e unitelo al resto degli ingredienti. Lasciateli "marinare" per almeno 15 minuti.

Nel frattempo fate sobbollire il brodo. Togliete dal fuoco, unite il cous cous, una noce di burro e mescolate delicatamente. Lasciate riposare coperto per 5 minuti.

Sgranate il cous cous con una forchetta e lasciate intiepidire. Unite i pomodori e i cipollotti marinati, mescolate e aggiustate di sale se necessario.

Completate, a piacere, con qualche fogliolina di basilico o, altro peperoncino se vi piace piccantissimo.

Mentre assorbe il liquido, il cous cous non va mescolato. Che decidiate di aggiungere il liquido al cereale o di versare a pioggia il cereale nel liquido, il riusultato non cambia. Coprite il recipiente di cous cous e lasciatelo riposare per almeno 5 minuti. Quando sarà ben gonfio, e il liquido assorbito, lo sgranerete con la forchetta

Cous cous mediterraneo

con zucchine, melanzane e peperoni

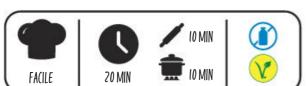
ingredienti per 4 persone

cous cous precotto **250 g** - brodo vegetale **300 ml** - zucchine **2** - melanzana **1** - peperone giallo ½ - peperone rosso ½ - erbe aromatiche essiccate q.b. - olio E.V.O. - sale

Fate sobbollire il brodo e versatelo sopra il cous cous in una ciotola. Condite con un filo di olio. Coprite e lasciate riposare per 5 minuti. Sgranate con una forchetta per slegare i chicchi. Lasciate riposare a temperatura ambiente.

Nel frattempo pulite le verdure e tagliatele a cubetti uguali. Saltate le melanzane in abbondante olio a fuoco vivace per farle dorate, aggiungete i peperoni, abbassate la fiamma, bagnate con un goccio di acqua e fate cuocere per un altro paio di minuti. Aggiungete per ultime le zucchine e le erbe aromatiche, e lasciate cuocere a fuoco basso per qualche minuto ancora. Aggiustate di sale e aggiungete il cous cous direttamente nella padellata di verdure, mescolate e spegnete, servite il cous cous caldo.

Cous cous esotico

con cetrioli, avocado e mango

ingredienti per 4 persone

cous cous precotto **250 g** - brodo vegetale **300 ml** - mango **200 g** (al netto degli scarti) - avocado **200 g** (al netto degli scarti) - cetriolo ½ - coriandolo fresco **2 cucchiai** - miele **1 cucchiaio** - succo di ½ limone - sale - pepe - olio E.V.O. - gherigli di noci q.b.

Portate a ebollizione l'acqua leggermente salata in una casseruola, versatevi il cous cous a pioggia. Aggiungete 2 cucchiai di olio, mescolate e spegnete il fuoco. Coprite e lasciate fuori fuoco il cous cous per circa 5 minuti. Sgranate il cous cous e tenetelo da parte.

Tagliate a cubetti il cetriolo, sbucciate il mango con un pelapatate e tagliatelo a pezzetti. Sbucciate anche l'avocado e tagliate la polpa a cubetti. In una ciotola emulsionate olio, sale, pepe, miele e limone e aggiungete il coriandolo tagliuzzato finemente. Unite i cubetti di mango, avocado e cetriolo e mescolate. Trasferite nella ciotola con il cous cous, mescolate delicatamente, aggiungete i gherigli di noci e servite.

Cous cous
“alla greca”

ingredienti per 4 persone

cous cous precotto **250 g** - brodo vegetale **300 ml** - cipolla rossa **1** - feta **200 g** - pomodorini pachino secchi sott’olio **200 g** - prezzemolo fresco tritato q.b. - sale - pepe - olio E.V.O.

Mettete a bagno in acqua fredda la cipolla tagliata a fette. Fate sobbollire il brodo in una casseruola, versatevi il cous cous a pioggia. Aggiungete 2 cucchiai di olio, mescolate con cura e spegnete il fuoco. Coprite la pentola e lasciate cuocere fuori fuoco il cous cous per circa 5 minuti. Sgranate il cous cous e trasferitelo in una ciotola. Scolate la cipolla e tagliatela per ottenere una dadolata piccola, tagliate la feta a cubetti e conditeli insieme ai pomodorini secchi dopo averli sgocciolati dal loro olio di conservazione. Regolate di sale e pepe.

Unite il cous cous agli altri ingredienti, mescolate delicatamente e condite con un filo di olio e il prezzemolo tritato. Lasciate insaporire qualche minuto prima di servirlo tiepido in tavola.

ACQUA O BRODO?
All’acqua del rubinetto preferite un brodo vegetale non troppo aromatizzato. Per preparazioni più ricche, si può anche usare brodo di carne, pesce o fumetto di crostacei allungati con poca acqua

Cous cous green, con piselli, fagiolini ed erbe aromatiche

ingredienti per 4 persone

cous cous precotto **250 g** - acqua **300 ml** - basilico fresco q.b. - prezzemolo fresco q.b. - menta fresca qualche fogliolina - pinoli q.b. - piselli **150 g** - fagiolini **150 g** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano q.b. - sale - pepe - olio E.V.O.

Lessate piselli e fagiolini per una decina di minuti in acqua bollente salata, e scolateli quando saranno cotti ma ancora croccanti, tenendo l’acqua di cottura. Fate tostare il cous cous in una padella per qualche minuto. Nel frattempo, fate sobbollire l’acqua tenuta da parte. Dopodiché, trasferite il cous cous in una ciotola capiente dai bordi alti e ricopritelo con il “brodo” bollente. Coprite e lasciate “gonfiare” il cous cous fino a quando avrà assorbito il liquido.

Sminuzzate il prezzemolo, il basilico, la menta e i pinoli. Una volta pronto il cous cous, sgranatelo, conditelo con un filo d’olio e aggiungete poi le erbe, i pinoli, il formaggio grattugiato e un altro filo di olio se necessario. Tagliate i fagiolini in piccoli pezzi e uniteli insieme ai piselli al cous cous condito. Mescolate e servite.

Le ricette della tradizione con le fave

Una delle prime piante coltivate dall'uomo, soprattutto nell'area del Mediterraneo, le fave in Italia vengono consumate da sempre. Sono infatti centinaia le ricette a base di fave che per millenni hanno fatto parte del patrimonio gastronomico della penisola italiana, perchè si tratta di un alimento molto ricco di sali minerali, vitamine e proteine, che nella cucina "povera" sostituiva spesso la carne. Partiamo da Nord, con una zuppa filante tipica di montagna, per arrivare al tacco dello Stivale, che abbina fave e cicoria, passando per il pesto di fave ligure, noto come *marò*.

Favò di Ozein

ingredienti **per 4 persone**

fave fresche **500 g** - pasta corta tipo ditaloni **300 g** - Fontina **150 g** - Toma **100 g** - pane di segale (Pane Nero di Ozein) **300 g** - carota **1** - cipolla **1** - sedano **1 costa** - erbe aromatiche fresche q.b. - santoreggia q.b. - burro q.b. - sale - pepe

Tritate finemente la carota, la cipolla e la costa di sedano e fate soffriggere il trito in un'ampia casseruola con una noce di burro. Unite le fave, le erbe aromatiche, un pizzico di sale e una macinata di pepe e fate cuocere per almeno 1 ora con il coperchio, aggiungendo acqua calda all'occorrenza. Tagliate il pane di segale a dadini e tostatelo in padella con una noce di burro.

A cottura quasi ultimata, aggiungete i ditaloni e fateli cuocere secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Mescolate con cura, unite il pane tostato e i formaggi in tocchetti, coprite con il coperchio e lasciate fondere per alcuni minuti. Servite subito la favò calda nei piatti da portata o nelle cocotte di terracotta.

Liguria

Marò ligure
o pesto di fave

ingredienti **per 4 persone**
fave fresche **150 g** - Pecorino grattugiato **80 g** - aglio **1 spicchio** olio E.V.O. **70 ml** - menta fresca q.b.

Sgranate le fave e trasferitele in un mixer con lo spicchio d'aglio, il Pecorino grattugiato e qualche foglia di menta a piacere. Azionate il mixer e frullate gli ingredienti versando l'olio a filo, fino a ottenere un composto liscio e cremoso.
Conservate il pesto di fave all'interno di vasetti di vetro chiusi ermeticamente in frigorifero per 2-3 giorni oppure congelatelo nel freezer. Potete utilizzarlo per condire un primo piatto di pasta o come salsa di accompagnamento.

Fave
alla romana

ingredienti **per 4 persone**
fave **800 g** - guanciale **70 g** - vino bianco secco **100 ml** - cipollotto **1** - sedano **1 costa** - menta fresca q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

Lavate le fave sotto l'acqua corrente, asciugatele tamponandole con la carta assorbente da cucina e tenetele da parte. Mondate il cipollotto e la costa di sedano e tritateli finemente, poi fateli dorare in una padella con un filo d'olio. Unite il guanciale a listarelle e rosolatelo per un paio di minuti, fino a quando risulta croccante. Aggiungete le fave, mescolate per farle insaporire, sfumate con il vino bianco secco e lasciatelo evaporare completamente.
Bagnate gli ingredienti con un po' di acqua calda, regolate di sale e pepe, e fate cuocere con il coperchio per circa 20-25 minuti. Profumate con foglie di menta fresca e servite subito.

Lazio

Fave e cicoria

ingredienti

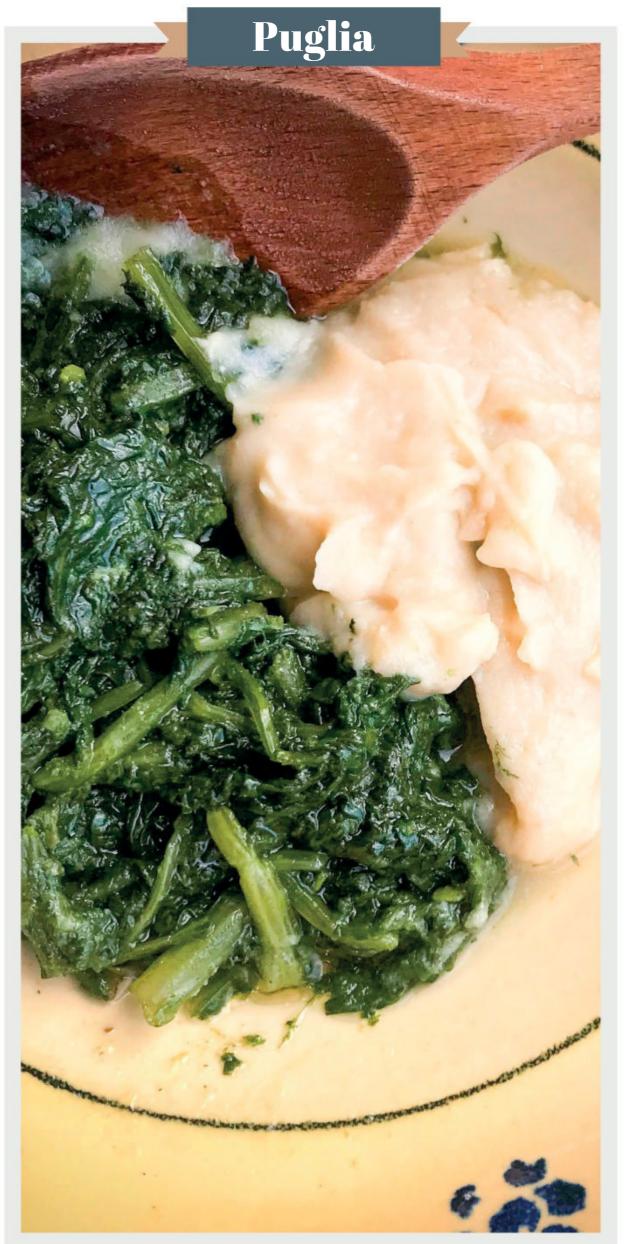
per 4 persone

fave secche **400 g** - cicoria **800 g** - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. - sale

Mettete le fave in ammollo all'interno di una ciotola colma d'acqua per una notte. Scolatele, sciacquatele sotto l'acqua corrente, ponetele in una casseruola, copritele a filo con l'acqua e fatele cuocere per almeno 2 ore con il coperchio, eliminando la schiuma che si forma in superficie.
Nel mentre, lavate e mondate la cicoria, sbollentatela in abbondante acqua salata per un paio di minuti e poi scolatela e fatela insaporire in una padella con uno spicchio d'aglio e un filo d'olio. Regolate di sale e pepe a piacere.
Trascorso il tempo di cottura delle fave, salatele e mescolatele con un cucchiaio di legno fino a ottenere una purea.
Componete il piatto da portata come da tradizione, in una metà mettete le fave e nell'altra la cicoria, servite con un generoso giro di olio a crudo.

PROVATE A PAG. 74 L'ABBINAMENTO DELLA CICORIA CON PURÈ DI CECI

Puglia

Marche

Fave 'ngreccia

ingredienti **per 4 persone**
fave secche **500 g** - alici sott'olio **30 g** - capperi **1 cucchiaio** - olio E.V.O. **100 ml** - aglio **1 spicchio** - aceto di vino bianco q.b. - songino q.b. - sale **per accompagnare:** fette di pane tostato

Mettete le fave in ammollo in una ciotola colma d'acqua per una notte intera. Scolatele, sciacquatele sotto l'acqua corrente e ponetele all'interno di una pentola capiente. Riempitela di acqua e lessate le fave per circa 10 minuti. Raggiunto il bollore, salate e terminata la cottura, scolate.
Tritate le alici sott'olio, l'aglio e i capperi e poneteli in una ciotola. Aggiungete le fave, schiacciatele leggermente con una forchetta, condite con olio e aceto, servite il contorno su fette di pane tostate e completate con foglioline di songino fresco.

Garmugia lucchese

ingredienti **per 4 persone**
fave fresche **150 g** - asparagi **150 g** - piselli **100 g** - carciofi **3** - pancetta **100 g** - cipolla **1** - macinato di vitello **200 g** - brodo vegetale q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

Tritate finemente la cipolla e fatela soffriggere in una casseruola con un filo d'olio insieme alla pancetta. Aggiungete il macinato di vitello, rosolatelo per un paio di minuti e poi unite le verdure lavate, mondate e tagliate in tocchetti.
Salate e pepate a piacere, coprite con il brodo vegetale, portate a ebollizione e cuocete per circa 30 minuti. Portate in tavola e servite la minestra calda o tiepida.

Toscana

Un invito per

Bocconcini, insalate, frittini, piccola pasticceria salata, ma anche ricette ispirate alla tradizione del cibo di strada italiano. L'aperitivo dal punto di vista gastronomico è un piccolo mondo tutto da scoprire, facile da realizzare, e dall'effetto assicurato! Goloso protagonista del nostro tempo, è un modo unico e attraente di interpretare la tavola in modo leggero e informale.

CROSTINI CON PUREA DI PISELLI E CILIEGINE DI MOZZARELLA

ingredienti per 12 crostini
per la purea di piselli: piselli freschi o surgelati **500 g** - cipolla **1** - olio E.V.O. **2 cucchiai** - sale - pepe **per i crostini:** pane tipo baguette **1 filone** - ciliegine di mozzarella - zucchina **1 grande** - olio E.V.O. - sale - pepe - germogli di piselli (opzionale)

Tritate finemente la cipolla e soffriggetela. Unite i piselli, copriteli con acqua e cuocete fino a quando diventano morbidi. Scolate e frullate i piselli per ottenere una purea. Pelate la zucchina con un pelapatate per ottenere i "nastrini", scolate le mozzarelline, tagliate a fette e abbrustolite il pane. Assemblate i crostini stendendo la purea di piselli, aggiungendo le mozzarelline, i nastrini di zucchine, condendo con un filo d'olio e pepe e decorando, a piacere, con germogli di piselli.

TEMPURA DALL'ORTO

ingredienti per 4 persone
farina di riso (o farina setacciata 00) **200 g** - acqua ghiacciata **300 ml** - cavolfiore o broccolo ½ - carota **1** - peperone **1** - olio di semi di arachide per friggere

Lavate e tagliate le verdure a bastoncini di circa 5-6 cm di lunghezza. Prendete un contenitore e ponete sul fondo uno strato di ghiaccio, appoggiatevi dentro un'altra ciotola, dentro la quale unite l'acqua frizzante ghiacciata e la farina. Mescolate e fino a ottenere un impasto liscio e senza grumi. Mettete a scaldare l'olio di semi (deve essere caldo, ma senza superare la temperatura consigliata, ovvero i 180°C).

Passate i bastoncini di verdure nell'impasto di tempura e immergetene 4 o 5 per volta, girandoli di tanto in tanto, finché non saranno dorati e croccanti. Scolate le verdure su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso. Salate le verdure prima di servire.

l'aperitivo

6 ricette ispirate agli ingredienti di stagione e ideali per un happy hour primaverile, leggero, gustoso e colorato!

petto di pollo **500 g** - peperoncino rosso fresco **1** - succo di **1** limone - paprica in polvere **1 cucchiaino** - cumino in polvere **1 cucchiaino** - olio E.V.O. - sale - pepe

Tagliate il petto di pollo a cubetti di circa 2 cm di lato e metteteli in una ciotola. Tritate finemente il peperoncino e aggiungetelo alla ciotola con il pollo. Aggiungete il succo di limone, l'olio d'oliva, un pizzico di sale, la paprica, il cumino e il pepe. Mescolate bene gli ingredienti fino a ottenere una marinata omogenea e lasciate marinare il pollo in frigorifero per almeno 30 minuti.

Prendete gli spiedini di legno e infilzate su ognuno circa 4-5 cubetti di pollo. Scaldate una piastra antiaderente e cuocete gli spiedini di pollo piccanti per circa 10-12 minuti, girandoli di tanto in tanto, finché non saranno dorati e ben cotti.

RUSSIAN SPRING PUNCH

ingredienti per 1 cocktail:

vodka **25 ml** - succo di lime **25 ml** - crème de cassis **15 ml** - sciroppo di zucchero **10 ml** - champagne o spumante **25 ml** - ghiaccio **per guarnire:** lime **1 scorza**

Ponete un bicchiere di tipo highball (alto e cilindrico) in freezer in modo da raffreddarlo. Versate la vodka in uno shaker con ghiaccio. Unite la créme de cassis, il succo di lime e lo sciroppo di zucchero e agitate per qualche secondo. Prelevate il bicchiere dal freezer e versateci il cocktail filtrandolo con un colino. Completate con un top di champagne e decorate con una scorza di lime.

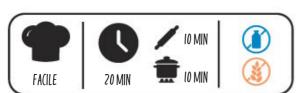
Questo "sparkling cocktail" (ossia un drink che ha come componente vini frizzanti come il prosecco, lo spumante o lo champagne) ha un aroma inconfondibile grazie alla presenza della crème de cassis, il liquore di ribes nero

Un invito per

BRUSCHETTE CON CAPRINO PROFUMATO E POMODORI SECCHI

ingredienti per 10 bruschette
pane casereccio (o integrale) **1 pagnotta** - formaggio caprino fresco **200 g** - pomodori secchi sott'olio q.b. - aglio **1 spicchio** (opzionale) - sale - pepe - timo fresco q.b. - capperi (opzionale)

Preriscaldate il forno e tagliate la pagnotta a fette. A piacere, passate ogni fetta con lo spicchio d'aglio spellato, per insaporirle leggermente. Abbrustolite le fette in forno in modalità grill per 5 minuti. Nel frattempo, mettete a scolare i pomodori secchi e preparate il caprino, mescolandolo con olio e sale, ed eventualmente, a piacere, qualche cappero dissalato. Spalmate ogni fetta con il caprino condito e qualche pomodoro secco. Terminate, a piacere, profumando con il timo fresco.

SPIEDINI PORRO E SALMONE

ingredienti per 8 spiedini
porri **3 grandi** - salmone **500 g** - succo di **1** limone - olio E.V.O. - sale - pepe - erbe aromatiche miste (maggiorana, erba cipollina, cipollotto) **per guarnire:** semi di sesamo (opzionale)

Tagliate il salmone a cubetti. Tagliate i porri a rondelle spesse. Infilate alternativamente i cubetti di salmone e le rondelle di porro sugli spiedini. Spennellate gli spiedini con un po' di olio e spolverate con sale e pepe. Cuocete gli spiedini sulla piastra calda, 3-4 minuti per lato, girandoli delicatamente con le pinze, finché il salmone appare dorato. Servite gli spiedini di porro e salmone con una spruzzata di succo di limone, erbe aromatiche miste e semi di sesamo.

ingredienti per 12 grissini

pasta sfoglia pronta **1 rotolo rettangolare** - spinaci **200 g** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano q.b. - semi di cumino nero - olio E.V.O. - sale - pepe - aglio **1 spicchio** - uovo per spennellare

Pulite e lavate gli spinaci, scolateli e trasferiteli in una padella con un filo di olio e lo spicchio di aglio. Ammorbidite gli spinaci, strizzateli e fateli raffreddare bene. Stendete la pasta sfoglia, distribuite un pò di uovo sbattuto solo su metà sfoglia, spolverate la superficie con il formaggio grattugiato e aggiungete gli spinaci tagliati dopo aver rimosso l'aglio solo su metà della pasta.

Chiudete la sfoglia (ricoprendo con la metà vuota la metà ripiena), sigillate bene tutti i bordi. Coprite la sfoglia con un foglio di carta forno e con il matterello schiacciatela leggermente. Tagliate in orizzontale in parti uguali per formare i grissini, attorcigliateli e trasferiteli su una leccarda ricoperta con la carta forno, spennellate con l'uovo, distribuite i semi di cumino e fate cuocere a 180°C per circa 20 minuti, trascorso il tempo, spegnete il forno e sfornate. Lasciate raffreddare e servite.

ROSSINI

ingredienti per 1 cocktail

champagne **10 cl** - fragole mature **5-6** - ghiaccio
per guarnire: fragola in pezzi (facoltativo)

Ponete una flûte a raffreddare in frigorifero. Sciacquate le fragole, privatele del picciolo e tagliatele in tocchetti. Schiacciate le fragole in un mortaio e filtrate la purea ottenuta con un colino. Versate la purea in un bicchiere di metallo con ghiaccio, aggiungete lo champagne e mescolate per qualche secondo. Prelevate la flûte dal frigo, versateci il cocktail e decorate a piacere con qualche pezzo di fragola.

+gusto -spesa

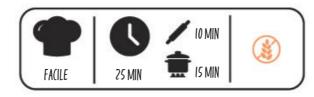
UNA CENA COMPLETA CON UN BUDGET CONTENUTO È UNA SFIDA POSSIBILE CON QUESTE 4 RICETTE SEMPLICI MA RICCHE DI GUSTO

Pomodori gratinati

ingredienti per 4 persone

pomodori grandi e maturi **4** - pangrattato **100 g** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **50 g** - aglio **1 spicchio** - prezzemolo fresco tritato **2 cucchiai** - sale - pepe - olio E.V.O.

Tagliate a metà i pomodori, scavateli all'interno eliminando i semini, salateli leggermente e metteteli capovolti a rilasciare l'acqua. Nel frattempo, mescolate pangrattato, formaggio grattugiato, aglio tritato, prezzemolo, sale e pepe. Aggiungete anche l'olio (4 cucchiai) all'impasto e mescolate bene. Preriscaldate il forno a 180°C. Distribuite uniformemente la panatura all'interno dei pomodori e infornateli per circa 20-25 minuti.

Risotto al rosmarino

ingredienti per 4 persone

riso carnaroli **320 g** - cipolla media **1** - aglio **2 spicchi** - brodo vegetale **1 l** - burro **100 g** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **100 g** - rosmarino fresco **2 rametti** - sale - pepe - olio E.V.O.

Preparate il brodo vegetale e mantenetelo caldo (non bollente) sul fuoco. Soffriggete in 2 cucchiai di olio la cipolla e l'aglio tritati, a fuoco medio-basso per circa 5-7 minuti, fino a quando la cipolla diventa traslucida.
Tostate il riso nella padella per 1 minuto, sfumate con il vino. Una volta evaporato, abbassate la fiamma, aggiungete il rosmarino fresco sminuzzato e aggiustate di sale e pepe, mescolate e continuate a cuocere versando il brodo vegetale caldo un mestolo alla volta per altri 10-15 minuti, fino a quando sarà cotto ma ancora al dente.
Fuori fuoco, mantecate con il burro e il Parmigiano Reggiano grattugiato. Lasciate riposare il risotto al rosmarino per un paio di minuti prima di servirlo caldo.

Braciole di maiale
alla crema di taleggio

€ 6,00

ingredienti per 4 persone
braciole di maiale **4** (da **200 g** l'una) - taleggio **100 g** - panna fresca **50 ml** - aglio **1 spicchio** - sale - pepe - olio E.V.O. - timo (opzionale) **1 rametto**

Iniziate preparando la crema di taleggio. Tritate lo spicchio d'aglio e fatelo soffriggere in una padella con l'olio. Aggiungete il taleggio tagliato a pezzetti e fatelo sciogliere a fuoco dolce. Aggiungete la panna fresca e continuate a mescolare fino a ottenere una crema omogenea. Aggiustate di sale e pepe e tenete da parte.
Battete le fette di carne leggermente con un batticarne, in modo da renderle più morbide. In una padella antiaderente fate scaldare un filo di olio e adagiate le braciole, cuocendole per circa 10 minuti, rigirandole di tanto in tanto, fino a quando la carne sarà cotta e dorata. Distribuite la crema di taleggio su ciascuna fette di carne e servite le braciole calde, accompagnate dalla crema di taleggio e qualche fogliolina di timo fresco, a piacere.

Cheesecake
cotta al limone

ingredienti per 1 cheesecake
per la base: biscotti secchi **200 g** - burro fuso **100 g** **per la crema al formaggio:** formaggio "spalmabile" **500 g** - zucchero a velo **200 g** - uova **3** - succo e la scorza di **2** limoni - vanillina **1 bustina**

Tritate i biscotti secchi finemente, aggiungete il burro fuso e mescolate bene. Versate il composto nella teglia per la cheesecake e pressate con un cucchiaio per creare uno strato uniforme. Mettete la teglia in frigorifero mentre preparate la crema al formaggio.
Mescolate il formaggio cremoso con lo zucchero fino a ottenere una crema liscia e senza grumi. Aggiungete le uova una alla volta, e mescolate energicamente con la frusta. Aggiungete infine il succo e la scorza di limone, la vanillina e mescolate bene.
Versate la crema sulla base di biscotti e livellate la superficie. Cuocete in forno preriscaldato a 160°C per circa 50-60 minuti. Lasciate raffreddare a temperatura ambiente, poi mettete in frigorifero per almeno 2 ore, o fino a quando la cheesecake sarà completamente fredda e solidificata.

€ 6,00

Erbe spontanee

Oggi l'utilizzo delle erbe selvatiche in cucina è spesso sostituito da quelle coltivate, eppure sono tante le varietà di piante selvatiche commestibili che possono insaporire e vestire di un nuovo gusto molte preparazioni, e sono ricche di proprietà. Tra queste troviamo proprietà antiossidanti, diuretiche, emollienti, ipotensive, depurative, digestive, toniche, antibiotiche, antimicotiche, purificative. Vi proponiamo 5 ricette, una per ogni erba, concentrati di benessere per l'organismo!

di **Cassandra Piemonte**
raccoltoecucinato

Esperta di cucina naturale, sul suo profilo Instagram "Raccolto e cucinato", condivide tantissime ricette sane e golose, oltre a consigli nutrizionali e segreti direttamente dal suo orto!

Purè di ceci
con cicoria selvatica

ingredienti per 4 persone

cicoria **2 mazzettini** - limone **1** - ceci cotti **400 g** - aglio **1 spicchio** - peperoncino o peperone secco **1** - salsa tahina olio E.V.O. q.b. - sale q.b.

Pulite la cicoria e bollitela in poca acqua salata. Scolatela bene e ripassatela in padella per 7-8 minuti con aglio e peperoncino. Frullate i ceci cotti con il succo di mezzo limone, tre cucchiai di olio, un cucchiaio di salsa tahina, poco sale e alcuni cucchiai di acqua per ottenere una crema soffice e gonfia.

Spalmate due cucchiai di crema sui piatti. Distribuite la cicoria sulla crema di ceci e servite con peperoncino o peperone essiccato e un giro di olio a crudo.

I ceci frullati si gonfiano formando una crema soffice che si scioglie in bocca ed è perfetta insieme alla cicoria ripassata. Il tempo di preparazione è veramente breve se si utilizzano legumi già cotti

CICORIA SELVATICA
Oltre ad essere leggera e ricca di vitamine e fibre, la cicoria è considerata un'alleata per depurare l'organismo. Moltissimi sono i minerali che contiene, come il potassio, calcio, fosforo, sodio, magnesio, ma anche zinco, rame, ferro, selenio e manganese. Raccoglietela lontano dai bordi delle strade o dalle aree frequentate dai cani

Spaghetti con pesto di rucola selvatica e pistacchi

ingredienti per 2 persone

spaghetti **160 g** **per il pesto:** rucola selvatica **100 g** - pistacchi **20 g** - olio E.V.O. q.b - acqua di cottura della pasta (**2 cucchiai**) - sale q.b.

Cuocete la pasta al dente e nel frattempo preparate il pesto. Inserite tutti gli ingredienti nel frullatore e frullate sino a ottenere una cremina densa (aggiungete acqua di cottura per renderlo più cremoso). Mantecate la pasta con il pesto e servite con foglioline di basilico.

RUCOLA SELVATICA
La rucola selvatica ha foglie più strette e un sapore più piccante di quella coltivata. Le foglie della rucola conferiscono alla dieta molto calcio, acido folico (vitamina B9) e vi-tamine A, C ed E. La rucola selvatica ha proprietà afrodisiache, ma anche antiscorbutiche (contiene vitamina C), stimolanti, digestive e diuretiche

BORRAGINE
La borragine ha proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, utili per fare fronte a malattie legate allo stato infiammatorio, come ad esempio l'artrite reumatoide. Utile anche per alleviare i sintomi dell'asma, dato che contribuisce a ridurre l'infiammazione e il gonfiore delle vie aeree. Storicamente, veniva usata anche per favorire la guarigione di ferite e contrastare la dermatite eczematosa

Gnocchi di borragine

ingredienti per 4 persone

borragine **400 g** - ricotta **250 g** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano **60 g** - uova **1** - farina di farro o semola **200-250 g** - salvia **4 foglie** - burro **4 cucchiai** - pinoli **50 g** - pepe q.b. - pale q.b.

Lavate la borragine; privatela degli steli più duri e scottate cime e foglie brevemente in acqua salata. Scolatele e sgocciolatele; passatele nel tritatutto, amalgamatele nella ricotta, incorporandovi l'uovo, il formaggio grattugiato, poco sale e la farina per dare al composto una certa consistenza.

Prelevate piccole porzioni dell'impasto formando delle pallottole delle dimensioni di ciliegie; arrotondatele fra le mani infarinate e raccoglietele sul piano di lavoro, stendendole su uno strofinaccio cosparso di farina.

Cuocete gli gnocchi in acqua salata in piena ebollizione. Raccoglieteli man mano che affiorano e conditeli con burro fuso, in cui siano state rosolate le foglie di salvia intere e i pinoli. Cospargete di pepe. Impiattate con i fiorellini di borragine per dare un tocco di bellezza al piatto e servite.

Galette integrale
con bietoline di campo e formaggio

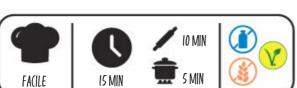
ingredienti per 4 persone

farina integrale (di farro o tipo 1) **250 g** - acqua tiepida (variabile in base al tipo di assorbimento della farina che usate) - bietoline **350 g** - formaggio di capra o feta **100 g** - olio E.V.O. - sale

Preparate l'impasto, unendo la farina nella planetaria insieme al pizzico di sale, l'olio e l'acqua versata a filo, mentre impasta. Il risultato dovrà essere un panetto liscio e compatto. Fate riposare il panetto per 30 minuti. Stendete l'impasto con un matterello, dandogli una forma rotonda e spessa 3-4 mm circa. Bucate la superficie con una forchetta e spennellate con pochissimo olio.

Disponete uno strato di verdure e uno di formaggio di capra o feta sbriciolata al centro, lasciando almeno due dita dal bordo, poi nuovamente un altro strato, terminando con abbondante formaggio. Aggiungete due cucchiai di olio e chiudete i bordi verso l'interno. Spennellate nuovamente i bordi con poco olio e mettete a cuocere in forno già caldo a 180°C per 30 minuti.

BIETOLE
Come altri ortaggi a foglia verde intenso, la bieta è ricca di calcio (utile per la salute di ossa e denti) e di vitamina K (rinforza le ossa ed è utile a mantenere in salute il sistema nervoso perché partecipa allo sviluppo della guaina mielinica che protegge i nervi)

Crêpes
di spinaci

Super sottili, dal colore accattivante, saporite e soprattutto perfette per ogni tipo di farcia perché non si romperanno quando le piegherete. Piatto completo, bilanciato e veloce da preparare e farcire secondo i propri gusti

ingredienti per 2 persone

per le crespelle: spinaci **100 g** - uova **4** - olio E.V.O. **per la crema di avocado:** avocado ½ - succo di ½ limone - semi di sesamo o altra frutta secca a piacere **1 cucchiaio** - cipolla q.b. (opzionale) per guarnire - rucola selvatica (opzionale) per guarnire

Versate nel frullatore uova e spinaci e frullate fino a ottenere un composto semi liquido e setoso. Versate, un mestolo alla volta, il composto in una padella unta con un filo di olio e cuocete per 2-3 minuti per lato. Ripetete fino a esaurimento della pastella.

Frullate la polpa di avocado con il succo di limone e i semi di sesamo o altra frutta secca a piacere. Farcite le crespelle con petali di cipolla (ottenuti tagliando finemente la cipolla con una mandolina), rucola selvatica e ciuffi di crema di avocado.

SPINACI
Gli spinaci sono ricchi di antiossidanti in quanto contengono flavonoidi e carotenoidi (come il beta carotene), capaci di contrastare l'azione dei radicali liberi, di rallentare l'invecchiamento, di proteggere pelle, occhi e sistema cardiovascolare. Sono ricchi di vitamina A e di acido folico

Il quiz della salute

Vero o falso?

Molti luoghi comuni e false credenze dell'alimentazione sono ormai radicati nella nostra cultura alimentare, ma spesso non hanno basi scientifiche. Volete scoprirne alcuni? Mettetevi alla prova e rispondete "Vero o Falso" ai quiz sotto riportati!

	v	f
1. La dieta dimagrante rallenta il metabolismo basale.	☐	☐
2. Il consumo di vegetali diminuisce il rischio di tumore al colon retto.	☐	☐
3. Gli asparagi aiutano a contrastare l'invecchiamento.	☐	☐
4. Il sale dell'Himalaya è consigliato a chi soffre di osteoporosi.	☐	☐
5. Un rimedio naturale per il colesterolo alto è l'integratore a base di riso rosso.	☐	☐
6. Il tè nero aiuta a perdere peso.	☐	☐
7. Il cous cous è adatto ai celiaci.	☐	☐

1. FALSO
Una dieta dimagrante ben bilanciata, quando necessaria, può apportare benefici all'organismo e tutti i nutrienti dei quali necessita. Un'alimentazione squilibrata invece può rallentare il metabolismo anche a causa spesso di un insufficiente apporto calorico.

2. VERO
Un piano alimentare con una buona presenza di vegetali contribuisce ad apportare una buona quantità di fibre che riduce l'insorgenza di alcuni tumori, come il colon-retto, e fornisce inoltre antiossidanti con proprietà anticancerogene.

3. VERO
Gli asparagi garantiscono una buona quantità di sali minerali come calcio, magnesio, fosforo, vitamine del gruppo B, la vitamina A e C e svolgono un'azione anti age grazie anche alla presenza di antiossidanti come il glutatione. Per non disperdere i nutrienti essenziali si consiglia la cottura al vapore.

4. FALSO
Conosciuto anche come sale rosa per l'elevato contenuto di ossido di ferro, il sale dell'Himalaya contiene buone quantità di oligoelementi e minerali. Tuttavia, il sale va sempre utilizzato in piccole quantità, quindi l'introduzione dei nutrienti è limitata e l'eccesso può favorire l'osteoporosi e l'ipertensione.

5. VERO
L'integratore a base di riso rosso grazie alla produzione di monacoline, a seguito del processo di fermentazione, aiuta ad abbassare i livelli di colesterolo. Si suggerisce di assumerlo su consiglio del medico o farmacista. Si ricorda inoltre l'importanza di sani stili di vita e a una dieta equilibrata.

6. FALSO
A oggi non ci sono correlazioni tra il consumo di tè nero e la perdita di peso. Eventualmente la teobromina e la teofillina, sostanze alcaloide con proprietà stimolanti ed eccitanti, possono svolgere funzioni diuretiche ma non dimagranti.

7. FALSO
Il cous cous si ottiene solitamente dal grano duro, cereale che contiene glutine, pertanto il consumo è sconsigliato a chi soffre di celiachia o presenta ipersensibilità a questo complesso proteico.

Burger
DI SPINACI CON FIOCCHI D'AVENA E SEMI DI GIRASOLE

ingredienti per 4 persone

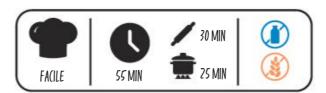
ceci già cotti **500 g**
spinaci già cotti **300 g**
carote **200 g**
cipolla **1**
olio E.V.O. **4 cucchiai**
fiocchi d'avena **2 cucchiai**
semi di girasole **2 cucchiai**
(e alcuni per decorare)
pane grattugiato **4-5 cucchiai**
curry in polvere **1 cucchiaino**
origano secco **1 cucchiaino**
sale integrale **1 cucchiaino raso**

Imbiondite la cipolla, unite le carote, gli spinaci, i ceci, il curry, l'origano, il sale e fate insaporire per alcuni minuti, poi frullate tutti gli ingredienti. Aggiungete i fiocchi di avena, i semi di girasole e il pane grattugiato. Formate dei morbidi burger, passateli leggermente nel pane grattugiato e fateli dorare da entrambi i lati in padella per qualche minuto, con 2 cucchiai di olio.

Buona salute a tutti!

di **Rossana Madaschi**
Nutrizionista - Dietista
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

Nato come piatto povero della tradizione marinara italiana, preparato con pesci invenduti, è diventato un classico! Scopritene le varianti regionali, come il Brodetto di Fano, insolite rivisitazioni con il latte di cocco, oppure la ricetta della Caldereta.

Zuppa di pesce *al latte di cocco*

ingredienti per 4 persone

filetti di merluzzo **400 g** - gamberetti **400 g** - vongole **500 g** - latte di cocco **400 ml** - brodo vegetale q.b. - cipollotti **2** - carota **1** - costa di sedano **1** - zenzero fresco q.b. - ananas **200 g** - prezzemolo fresco q.b. - lime **1** - olio E.V.O. - sale - pepe bianco

Lavate bene i filetti di merluzzo, tagliateli in tocchetti e teneteli da parte.
Tritate grossolanamente i cipollotti, la carota, la costa di sedano e un pezzetto di zenzero e fateli rosolare in un wok con un filo d'olio.
Unite il merluzzo, versate il brodo vegetale e portate a ebollizione, poi fate cuocere per circa 20 minuti.
Nel mentre, fate aprire le vongole in una padella con il coperchio, e una volta pronte, conservate il liquido di cottura filtrandolo attraverso un colino a maglie strette e tenetele da parte.
Versate il latte di cocco nel wok, amalgamate con cura, riportate a bollore e aggiungete i gamberetti conditi con una spruzzata di succo di lime e l'ananas tagliato a dadini.
Proseguite la cottura e infine, unite le vongole con il loro liquido di cottura. Regolate di sale e pepe, lasciate insaporire per un paio di minuti e servite la zuppa calda completando con foglie di prezzemolo fresco.

Una zuppa profumatissima semplice e veloce da realizzare, con ingredienti presi a prestito dalla cultura orientale (come il latte di cocco, lo zenzero...): un bell'esempio di "contaminazione" gastronomica tra la nostra classica zuppa e i sapori di terre lontane

Zuppa di pesce *classica*

ingredienti per 4-6 persone

per la zuppa: gamberi **6** - seppie **350 g** - gallinella **400 g** - coda di rospo **400 g** - triglie **500 g** - cozze **800 g** - prezzemolo fresco q.b. - vino bianco secco **100 ml** - passata di pomodoro o pomodori pelati **500 g** - prezzemolo fresco q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe nero **per il fumetto:** scarti di pesce q.b. - sedano **1 costa** - carota **1** - cipolla **1** - prezzemolo fresco q.b. - acqua **1,5 l** - sale - pepe in grani

Per il fumetto

Pulite i pesci oppure fateveli pulire dal pescivendolo e conservate gli scarti per preparare il fumetto.
Lavate e mondate la costa di sedano, la carota e la cipolla, tagliateli in tocchetti e poneteli in una casseruola con gli scarti dei pesci. Unite il prezzemolo fresco, il sale e il pepe in grani.
Versate l'acqua, portate a ebollizione e fate cuocere per almeno 2 ore, eliminando la schiuma che si formerà in superficie.

Per la zuppa

Nel mentre, pulite anche le cozze, sciacquatele sotto l'acqua corrente e fatele aprire in una padella chiusa con il coperchio per un paio di minuti. Scolatele, recuperate la loro acqua di cottura, filtrandola attraverso un colino a maglie strette e tenetele da parte.
Tagliate le seppie a listarelle e fatele rosolare a fuoco vivo in una padella con un filo d'olio per circa 3-4 minuti. Sfumate con il vino bianco e lasciatelo evaporare completamente.
Versate la passata di pomodoro o i pomodori pelati a dadini, l'acqua di cottura delle cozze, coprite con il coperchio e cuocete per circa 25 minuti. Filtrate il fumetto pronto e tenetelo da parte.
Aggiungete nella zuppa i tranci di coda di rospo e una parte del fumetto di pesce, poi cuocete a fuoco basso per 10 minuti.
Unite anche i filetti di gallinella e di triglia, e proseguite la cottura per altri 5 minuti, mescolando con cura per non sfaldare il pesce.
Infine, aggiungete i gamberi e le cozze. Salate e pepate a piacere, lasciate insaporire per un paio di minuti, poi spegnete il fuoco, profumate con il prezzemolo fresco tritato e portate in tavola la zuppa di pesce ben calda.

Zarzuela, *zuppa di pesce spagnola*

ingredienti per 4 persone

sogliola **300 g** - filetti di merluzzo **450 g** - polpo **700 g** - vongole **400 g** - gamberi **4** - scampi **4** - pomodori tondi **300 g** - peperoni rossi **300 g** - cipolla **1** - zafferano **2-3 g** di pistilli - prezzemolo fresco q.b. - fumetto q.b. - olio E.V.O. - sale - fette di pane q.b. - paprica q.b. (opzionale)

Fate aprire le vongole. Soffriggete la cipolla tritata con un filo d'olio, unite i peperoni tagliati a pezzetti e fateli cuocere per circa 10 minuti poi aggiungete i pomodori, salate e fate cuocere per altri 5 minuti. Mettete nel tegame la sogliola e il merluzzo, salate leggermente, versate il fumetto, portate a ebollizione e proseguite la cottura, unite i tentacoli del polpo e profumate il tutto con lo zafferano (e, a piacere, paprica). Cuocete per 10 minuti, poi unite i crostacei e trascorsi 5 minuti, aggiungete per ultime le vongole e il loro liquido di cottura. Lasciate insaporire per un paio di minuti, spegnete il fuoco e profumate con il prezzemolo fresco tritato. Servite la zuppa calda con fette di pane abbrustolito.

Bouillabaisse con salmone, *moscardini e gamberi*

ingredienti per 4 persone

filetti di salmone **600 g** - coda di rospo **500 g** - gamberi **400 g** - moscardini **400 g** - cozze **500 g** - cipolla **1** - carota **1** - sedano **1 costa** - concentrato di pomodoro **2 cucchiai** - pomodori **400 g** - fumetto **1 l** - timo fresco q.b. - peperoncino peperoncino rosso fresco q.b. (a piacere) - vino bianco secco **100 ml** - limone **1** - olio E.V.O. - sale

Tritate finemente la carota, la cipolla e la costa di sedano e fateli soffriggere in un tegame con un filo d'olio. Insaporite con il peperoncino rosso fresco tritato finemente oppure a rondelle sottili, il concentrato di pomodoro e unite i pomodori lavati, mondati e tagliati a dadini. Sfumate con il vino bianco secco, lasciatelo evaporare completamente, aggiungete i moscardini, versate il fumetto e fateli cuocere per 10 minuti. Unite la coda di rospo e filetti di salmone in tocchetti (potete tenerne da parte alcuni e aggiungerli crudi, una volta che la zuppa sarà cotta, l'importante è che il pesce sia freschissimo e abbattuto) e proseguite la cottura per altri 10 minuti.
Nel mentre, fate aprire le cozze in una padella coperta con il coperchio, e una volta pronte, ricavate il mollusco eliminando il guscio e tenetele da parte. Aggiungete i gamberi alla zuppa con qualche fetta di limone, trascorsi 5 minuti, unite anche le cozze, mescolate e lasciate insaporire per un paio di minuti. Spegnete la fiamma e servite la bouillabaisse profumandola con foglioline di timo fresco.

Brodetto *di Fano*

MEDIA

70 MIN + 2 ORE DI BRODO

40 MIN
30 MIN

ingredienti per 4-6 persone

per il fumetto: scarti di pesce q.b. - limone **2 fette** - carota **1** - cipolla rossa ½ - sedano **1 costa** **per il brodetto:** seppie **350 g** - gamberi **8** - palombo **400 g** - rana pescatrice **450 g** - gallinella **450 g** - scorfano **400 g** - razza **300 g** - canocchie **8** - cipolla rossa **1** - vino bianco secco **100 ml** - concentrato di pomodoro **2 cucchiai** - peperoncino peperoncino rosso fresco q.b. (a piacere) - aceto di vino bianco q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

Per il fumetto

Fate bollire gli scarti del pesce (teste, lische e carapaci di crostacei) con carota, sedano e cipolla lavati, mondati e tagliati in pezzi, e le fette di limone per almeno un paio d'ore. Una volta pronto, filtratelo con un colino a maglie strette e tenetelo da parte.

Per il brodetto

Nel mentre, tritate finemente la cipolla e fatela rosolare in una casseruola con un filo d'olio, aggiungete le seppie a listarelle, insaporite con il peperoncino in polvere, sfumate con il vino bianco secco e lasciatelo evaporare completamente, poi unite il concentrato di pomodoro e un paio di mestoli di fumetto.
Lasciate cuocere con il coperchio per circa 10 minuti, poi aggiungete il palombo, altro fumetto e cuocete per 5 minuti.
Unite la rana pescatrice, la gallinella e lo scorfano al centro, spostando verso i bordi della casseruola i pezzetti di pesce già cotti e proseguite la cottura.
Versate altro fumetto e concludete con la razza, le canocchie e un giro d'olio.
Regolate di sale e insaporite con una macinata di pepe fresco e un po' di aceto di vino bianco a piacere.
Rimettete il coperchio e fate cuocere a fiamma dolce per circa 20 minuti. Infine, aggiungete i gamberi.
Servite il brodetto di Fano nei piatti da portata con un giro d'olio a crudo e profumate con del prezzemolo fresco.

di **Maison Lizia**

maisonlizia

Maison Lizia è lo pseudonimo utilizzato da mamma e figlia per condividere su Instagram ricette, trucchi e consigli di una cucina semplice ma anche raffinata

www.maisonlizia.com

Step by Step *del mese*

Risotto con carciofi

FACILE

90 MIN + 30 MIN PER IL BRODO

50 MIN
40 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

riso carnaroli **350 g**
carciofi **1 kg**
succo di limone **1**
aglio spicchio **1**
prezzemolo q.b.
vino bianco secco **200 ml**
acqua **1,5 l**
carota **1**
segano **1 gambo**
burro **60 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato
o Grana Padano **40 g**
olio E.V.O. **3 cucchiai**
sale
pepe

INIZIAMO

Private i carciofi delle foglie più esterne e dure, separate le teste dai gambi, poi pelate questi ultimi e tagliateli a rondelle sottili, trasferiteli insieme alle foglie più dure in una pentola con l'acqua, aggiungete la carota pelata e tagliata a dadini e il gambo di sedano. Portate a ebollizione il brodo, unite una presa di sale e fate cuocere per 30 minuti.

Tagliate via le punte delle teste dei carciofi, poi divideteli a metà ed eliminate il fieno dall'interno, quindi tagliateli a spicchi e disponeteli man mano in una terrina con acqua e limone, per evitare che anneriscano.

Sbucciate lo spicchio d'aglio, tritate la cipolla finemente e fateli rosolare in un tegame con l'olio.

Unite i carciofi, lasciate insaporire qualche minuto, poi sfumate con metà del vino e fatelo evaporare a fuoco vivace.

Unite il riso, mescolate per amalgamarlo ai carciofi e fatelo tostare per tre minuti. Sfumate con il restante vino.

Sempre mescolando unite poco per volta il brodo caldo di carciofi, portandolo a cottura.

4

Quando il riso risulterà cotto al dente, togliete dal fuoco, unite il burro, il formaggio e una macinata di pepe.

Fate mantecare per due minuti coprendo il tegame con un canovaccio.

Mescolate e distribuite il risotto nei piatti individuali. Guarnite a piacere con foglie di prezzemolo.

"PROVATELO ANCHE VOI!"

SCUOLA DI PASTICCERIA

Crostata frangipane con le albicocche

Una torta golosa che si compone di una base di pasta frolla e di una farcitura realizzata con una morbida crema frangipane. La crema frangipane è una crema cotta, ideale per la farcitura di torte, tartellette e crostate. Una ricetta alla portata di tutti, perfetta in ogni occasione, da provare subito, seguendo i nostri semplici step!

INIZIAMO

1) **Montate**, con le fruste elettriche, il burro con lo zucchero, un pizzico di sale e la scorza di limone, aggiungete a filo l'uovo e il tuorlo sbattuti insieme, la farina setacciata sempre mescolando con la frusta, infine la farina di mandorle mescolando con un cucchiaio di legno.

2) **Srotolate** la pasta frolla mantenendo il suo foglio di carta forno, ritagliatela a misura della teglia, bucherellatela con i rebbi di una forchetta.

3) **Versate** la confettura sulla base, livellatela bene e versatevi sopra la crema frangipane, livellate nuovamente e disponetevi sopra le albicocche tagliate omogeneamente in fettine sottili.

4) **Cuocete** la crostata in forno preriscaldato, ventilato, a 170°-180°C per circa 45 minuti.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- albicocche pulite **250 g**
- pasta frolla pronta **1 rotolo**
- confettura di albicocca (o a piacere) **50 g**
- burro morbido **100 g**
- scorza di limone bio **1 cucchiaio**
- zucchero **100 g**
- farina di mandorle **100 g**
- farina 00 **2 cucchiai**
- tuorlo **1**
- uovo **1**
- sale

La crema frangipane sembra prendere nome dal marchese Muzio Frangipani che, nella Francia del XVII secolo, creò un profumo a base di mandorle per attenuare l'odore del cuoio

la variante:

croccante

Aggiungete 3 cucchiai di mandorle in lamelle sulla superficie della crostata prima di infornarla.

TORTA VELOCISSIMA
mandorle e cioccolato

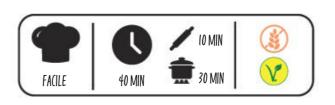
ingredienti per 4-6 persone

cioccolato fondente **250 g**
zucchero a velo **170 g** (senza glutine)
burro **100 g**
uova **4**
mandorle tritate **60 g**
cannella in polvere q.b.

Sciogliete il burro e il cioccolato in pezzi a bagnomaria o nel microonde, fino a ottenere un composto omogeneo, fatelo intiepidire.

Montate molto bene, con le fruste elettriche, per circa 5 minuti le uova con lo zucchero a velo e un pizzico di cannella.

Versate il cioccolato fuso raffreddato nella crema di uova, unite le mandorle tritate e amalgamate il tutto con una spatola, con delicatezza, dal basso verso l'alto per non smontare tutto, fino a ottenere un impasto cremoso e omogeneo.

Cuocete la torta in forno preriscaldato, statico, a 180°C per circa 30 minuti, lasciatela raffreddare completamente. Servite la torta con abbondante zucchero a velo.

SEMIFREDDO al croccantino

ingredienti per 4-6 persone

panna fresca da montare, non zuccherata **250 ml** (fredda)
caffè amaro ristretto **1 tazzina**
latte condensato **170 g**
topping al cioccolato o al caramello q.b.
cacao amaro in polvere q.b.
zucchero a velo (senza glutine) q.b.

per il croccante

zucchero **160 g**
mandorle **160 g**

Per il croccante

Mettete le mandorle in una padella antiaderente ben calda e fatele saltare finché saranno di un colore dorato uniforme, mettetele da parte.

Fate sciogliere lo zucchero in un pentolino a fuoco medio finché sarà dorato, togliete dal fuoco e unitevi subito con le mandorle, versatele in una teglia unta, appiattendole con il dorso di un cucchiaio e lasciate raffreddare.

Per la base semifreddo

Preparate il caffè in anticipo e fatelo raffreddare. Tritate grossolanamente il croccante di mandorla.

Mescolate con una frusta il caffè al latte condensato fino a ottenere una crema, unite anche metà delle mandorle croccanti tritate.

Montate la panna ben fredda e unitela alla crema, mescolando con una frusta elettrica alla minima velocità, finchè otterrete un composto omogeneo.

Versate il composto in stampini monouso da muffin rivestiti con pellicola, livellateli al bordo con l'aiuto di una spatola e lasciateli riposare in freezer 5-6 ore.

Capovolgete i semifreddi su piatti singoli da portata, serviteli con il restante croccante, topping, zucchero a velo e cacao amaro a piacere.

la variante: con mix di frutta secca

Potete utilizzare metà mandorle e metà nocciole.

TORTA ROVESCIATA alle mandorle

ingredienti per 4 persone

per la base croccante

mandorle in lamelle **70 g**
burro **50 g**
miele d'acacia **50 g**
zucchero **40 g**

per l'impasto

farina 00 **90 g**
uovo **1**
zucchero **65 g**
olio di semi di girasole **50 g**
yogurt bianco al naturale **60 g**
latte **2 cucchiai**
lievito per dolci ½ **bustina**

Per la base croccante

Mettete le mandorle in un pentolino con lo zucchero, il miele e il burro, fate sciogliere lo zucchero finchè diventa leggermente ambrato, versatelo subito in una teglia a cerniera (diametro 20 cm) rivestita con carta forno, livellatelo.

Sbattete l'uovo con lo zucchero, aggiungete il latte e l'olio a filo, lo yogurt, amalgamate bene, unite anche la farina setacciata con il lievito, un po' alla volta.

Versate l'impasto nella teglia con le mandorle e livellatelo con una spatola o con il dorso di un cucchiaio, cuocete in forno preriscaldato, ventilato, a 170°C per circa 35 minuti.

Togliete la torta dallo stampo a cerniera quando è ancora tiepida e rovesciatela (capovolgetela con un piatto sopra per facilitarvi nel passaggio), togliete la base della tortiera e, delicatamente, staccate la carta forno, servite la torta fredda o tiepida.

Hai mai ... con il

Insalata rabarbaro peperoni e noci

FACILE - 15 MIN + 30 MIN DI MARINATURA - 15 MIN - 0 MIN

ingredienti per 4 persone

rabarbaro **2 gambi** - peperoni verdi e gialli **2** - insalata mista (lattuga e rucola) **1 cespo** - zucchina ½ - noci **50 g** - aceto di mele - olio E.V.O. - sale - pepe

Iniziate lavando bene il rabarbaro e tagliandolo a cubetti piccoli. Mettetelo in una ciotola e condite con olio e sale. Lasciate marinare per circa 30 minuti.
Nel frattempo, lavate i peperoni, eliminate i semi e tagliateli a cubetti e disponete l'insalata nei piatti da portata. Aggiungete i peperoni, rabarbaro, le noci tritate grossolanamente, all'insalata e mescolate. Tagliate con un pelapatate la zucchina longitudinalmente per creare dei "riccioli" sottili come guarnizione. Condite con un filo di aceto, un pizzico di sale e pepe prima di servire.

Chutney rabarbaro e peperoncino

FACILE - 50 MIN + RIPOSO - 10 MIN - 40 MIN

ingredienti per 2 barattoli da 200 g

rabarbaro **500 g** - cipolla rossa **1** - peperoncino fresco **1** - zenzero fresco ½ **radice** - aglio **2 spicchi** - zucchero di canna **1 tazza** - aceto di mele ½ **tazza** - sale **1 cucchiaino**

Tritate finemente la cipolla, il peperoncino e l'aglio. Unite in un pentolino lo zucchero, l'olio e l'aceto, aggiungete e lasciate appassire la cipolla e il peperoncino a fuoco molto basso. Lavate ed asciugate il rabarbaro, privatelo della parte terminale e delle foglie. Affettatelo in dadini molto piccoli aggiungendolo al pentolino con la cipolla. Inserite nel pentolino lo zenzero grattugiato e un paio di cucchiai di acqua.
Lasciate cuocere per una decina di minuti a fuoco basso con un coperchio, dopodiché togliete il coperchio e, mescolando di tanto in tanto, lasciate sobbollire per circa 30-40 minuti, finché il composto non si sarà addensato. Dovete ottenere la consistenza di una marmellata. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare completamente. Assaggiate e aggiungete sale o zucchero a piacere. Inserite il *chutney* in due barattoli sterilizzati, capovolgete il barattolo per qualche ora, in modo da formare il sottovuoto.

Poco impiegato nella cucina italiana e molto più apprezzato all'estero (in Oriente, ma anche nei paesi del Nord Europa e nel regno Unito). Il rabarbaro è un ortaggio tutto da scoprire! Il suo sapore unico e distintivo, tipicamente acido e astringente, con un retrogusto leggermente dolce, può cambiare a seconda della varietà: generalmente, i gambi più giovani tendono ad avere un sapore meno amaro e più dolce rispetto a quelli più maturi. Il sapore del rabarbaro può essere influenzato anche dal metodo di cottura e dagli ingredienti con cui viene abbinato: spesso infatti viene utilizzato insieme a frutti dolci come le fragole, per bilanciarne l'acidità. Il suo caratteristico gusto acidulo e la consistenza soda lo rendono perfetto per diversi impieghi in cucina: è l'ingrediente principale di molti dolci, soprattutto crostate; si presta bene anche per la preparazione di marmellate, composte e confetture, e tanto altro.

Il *chutney* di rabarbaro e peperoncino è ottimo come accompagnamento per formaggi, carni, pesce e verdure

provato il rabarbaro?

Pollo al rabarbaro

ingredienti per 4 persone
sovracosce di pollo **400 g** - steli di rabarbaro **200 g** - cipolla **1** - succo di **1** limone - basilico - olio E.V.O. - sale - pepe - limone

Pulite gli steli di rabarbaro eliminando eventuali foglie o parti deteriorate, lavateli, tagliateli a tocchetti quindi a fettine. Sbucciate la cipolla, e tagliatela a fette sottili.
In un tegame con due cucchiai di olio fate appassire la cipolla a fuoco basso per almeno 5 minuti quindi aggiungete gli steli di rabarbaro e cuocete per altri 2 minuti. Insaporite con sale e pepe e cuocete ancora per un paio di minuti.
Spennellate le sovracosce di pollo con l'olio, aggiustate di sale e pepe. Scaldate una padella e fate dorare la carne da entrambi i lati, bagnate con il succo di limone e aggiungete il rabarbaro. Lasciate insaporire e cospargete con il basilico tritato e servite, guarnendo con qualche fetta di limone.

Galette al rabarbaro

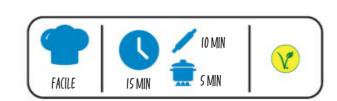
ingredienti per la galette: farina 00 **250 g** - burro **125 g** - zucchero **100 g** - uovo **1** - scorza di limone grattugiata
ingredienti per la farcia: rabarbaro **500 g** - zucchero **100 g** - fecola di patate **2 cucchiai** - succo di ½ limone

Unite la farina, il burro freddo a cubetti e lo zucchero in una ciotola. Impastate con le mani fino a ottenere un composto sbriciolato. Aggiungete l'uovo e la scorza di limone grattugiata e impastate fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Formate una palla e lasciatela riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.
Pulite e tagliate il rabarbaro a cubetti e unitelo in una ciotola con lo zucchero, la fecola di patate e il succo di limone. Mescolate bene e lasciate riposare per 10-15 minuti.
Preriscaldate il forno a 180°C. Prendete la pasta dal frigorifero e stendetela fino a ottenere uno spessore di circa 3-4 mm. Rivestite una teglia rotonda con la pasta lasciandone una cornice fuori dai bordi. Versatevi dentro la farcia di rabarbaro e chiudete la cornice all'interno.
Cuocete la galette in forno a 180°C per circa 40-45 minuti, o fino a quando la pasta risulta dorata. Sfornate e lasciate raffreddare completamente prima di servire.

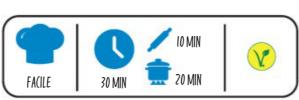
SLURP!

IN CUCINA CON I BAMBINI

A MAGGIO, IN OCCASIONE DELLA FESTA DELLA MAMMA, LA CUCINA SI TRASFORMA IN UN LABORATORIO DI AMORE! PROVATE INSIEME AI VOSTRI PICCOLI GRANDI CHEF A CREARE LE NOSTRE 4 GOLOSISSIME RICETTE, PER VIVERE INSIEME UN MOMENTO DI GRANDE DIVERTIMENTO, CREATIVITÀ E DOLCEZZA

DILLO CON UN PANCAKE

ingredienti per 3 coniglietti
yogurt greco bianco **100 g** + per guarnire - latte fresco intero **60 ml** - farina 00 **100 g** - zucchero **2-3 cucchiai** - uovo **1** - lievito per dolci **1 cucchiaino** - bicarbonato **1 pizzico** - sale - zucchero a velo q.b. per guarnire

Unite in una ciotola l'uovo, il latte, lo yogurt e mescolate con una frusta a mano. Mescolate in un'altra ciotola lo zucchero, la farina setacciata, il sale, il lievito e il bicarbonato. Unite i due composti fino a ottenere una pastella cremosa e senza grumi. Versate in una padella antiaderente calda un mestolo di pastella, roteando leggermente per distribuire la pastella.
Cuocete per qualche minuto e, quando si saranno formate le bollicine in superficie, girate il pancake e cuocetelo per circa un minuto anche sull'altro lato. Ritagliate un cuore da un cartoncino e usate la sagoma e lo zucchero a velo per creare la decorazione.

CUOR DI TORTINA

ingredienti per 4 tortine
farina 00 **150 g** - zucchero di canna **90 g** - zucchero semolato **45 g** - burro fuso **90 g** (freddo) + q.b. - bicarbonato ½ **cucchiaino** - cioccolato bianco **40 g** - tuorlo **1** - lamponi **150 g** + q.b. - uovo **1** - sale **strumenti necessari:** stampi per forno a forma di cuore

Setacciate la farina, il bicarbonato e il sale in una ciotola.
Montate, in un'altra ciotola, con una frusta elettrica, il burro, i due zuccheri, l'uovo e il tuorlo, unite poi il composto ben montato nella prima ciotola, abbassando la velocità, per ultimi aggiungete, mescolando con delicatezza con una spatola i lamponi e il cioccolato tritato grossolanamente.
Distribuite il composto ottenuto negli stampi da forno a forma di cuore imburrati e cuocete le tortine a 160°C per circa 20-25 minuti, poi lasciatele raffreddare prima di sformarle.

DOLCISSIMAMENTE MUFFIN

ingredienti

per i muffin: farina 00 **110 g** - zucchero **70 g** - uovo **1** - latte **120 g** - olio di semi di girasole **50 g** - lievito per dolci **1 cucchiaino** - burro q.b. - sale **1 pizzico** **per il frosting:** burro a temperatura ambiente **65 g** - zucchero a velo **110 g** - panna fresca da montare **1 cucchiaio** **strumenti necessari:** *sac à poche* con beccuccio a stella

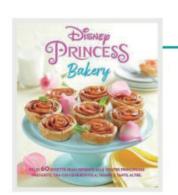
Lavorate l'uovo con lo zucchero, aggiungete l'olio e il latte, mescolando bene con una frusta a mano. Mescolate a parte la farina, il sale e il lievito setacciati. Unite i due composti, mescolate e versate il composto nei pirottini per muffin leggermente imburrrati fino a 2/3 dell'altezza.
Cuocete in forno preriscaldato ventilato a 170°C per circa 20 minuti, e poi lasciateli raffreddare.
Lavorate il burro con le fruste elettriche, aggiungete lo zucchero a velo setacciato e la panna. Continuate a montare il composto fino a farlo diventare gonfio e spumoso.
Versate il frosting in una *sac à poche* con beccuccio a stella e decorate i muffin.

FROLLINI I LOVE YOU MUM

ingredienti per 20 biscotti
farina 00 **250 g** - zucchero **150 g** - burro **80 g** - uovo **1** - sale q.b. - lievito vanigliato per dolci **1 cucchiaio** - pasta di zucchero colorata **4 panetti** da **125 g** (colori diversi) - miele q.b.
strumenti necessari: stampini per biscotti a forma di cuore

Impastate velocemente farina e burro freddo in pezzi, aggiungete il lievito e lo zucchero e lavorate l'impasto per qualche minuto fino a ottenere un impasto liscio e morbido.
Formate una palla, avvolgetela nella pellicola e lasciate in frigorifero per almeno 30 minuti.
Stendete l'impasto a un'altezza di circa 0,5 cm. Ritagliate i biscotti con uno stampino a forma di cuore e cuoceteli in forno caldo ventilato a 180°C per circa 10-15 minuti finché saranno dorati. Lasciateli raffreddare.
Stendete intanto la pasta di zucchero e ricavate i cuori.
Spennellate ciascun biscotto con un filo di miele e adagiate sopra ogni biscotto i cuori di pasta di zucchero in modo da coprirli perfettamente.

la variante:

Accoppiate 2 biscotti della stessa forma e farciteli, a piacere, con marmellata, crema spalmabile al cacao, crema al mascarpone o panna montata.

DISNEY PRINCESS BAKERY. EDIZ. A COLORI

Un libro di fantastiche ricette ispirato alle principesse Disney, per celebrare un'occasione particolare o trasformare ogni giorno in un indimenticabile momento magico insieme a Belle, Biancaneve, Ariel e le protagoniste delle storie più amate. Dalle torte agli snack, questo libro racconta una meravigliosa storia, con istruzioni semplici e consigli per preparare delizie da condividere con amici e famiglia.

di Julie Tremaine
Editore Panini Comics
136 pagine - € 25.00

CUCINA CINESE PER ITALIANI. LE RICETTE PIÙ FAMOSE SULLA TAVOLA DI TUTTI I GIORNI

Volete cimentarvi con i ravioli al vapore o gli spaghetti cinesi? Perché non preparare un pranzo a base di pollo alle mandorle o gamberi saltati? Vi piacerebbe stupire i vostri ospiti con una cena cinese, dall'antipasto al dolce? Questo libro svela i segreti della cucina cinese, con ricette, ingredienti, strumenti e metodi di cottura, per un viaggio in una tradizione gastronomica millenaria.

di Ruyi Zheng
Editore Rizzoli
208 pagine - € 19.50

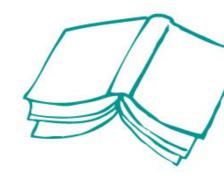
FRIGGERE ALLA PERFEZIONE. EDIZ. ILLUSTRATA

Imparare a conoscere e a usare i grassi, le attrezzature e le tecniche per realizzare fritture impeccabili. Le tecniche contemporanee indispensabili per chi desidera aumentare il proprio livello di competenza in cucina spiegate in dettaglio e alla portata di tutti. Le giuste scelte, gli strumenti, gli ingredienti e le ricette per preparare piatti perfetti e moderni con il linguaggio chiaro e comprensibile e il metodo infallibile del team di Allan Bay.

di Allan Bay
Editore Giunti Editore
96 pagine - € 9.90

I VOLTI DEL PANE. RICETTE SUL RIUSO DEL PANE IN CUCINA

Questo libro nasce da una osservazione semplice: la gestione di alimenti in avanzo pone problemi pratici ed etici e richiede uno sforzo creativo per elaborarne il riuso. Questo libro infatti è un ricettario che raccoglie piatti tradizionali o meno, rivisitati dall'autrice, e ricette originali in cui il pane è il protagonista della portata.

di Alessandra Caprini
Editore Tecniche Nuove
144 pagine - € 19.90

LA REGOLA DEL PIATTO UNICO. RICETTE GUSTOSE E IDEE SU COME CREARE IL TUO MENU SETTIMANALE

È possibile coniugare in un solo piatto il corretto bilanciamento nutrizionale, gusto e benessere? La risposta è sì! Federica Zizzi, con la consulenza della biologa nutrizionista Carla Leone, vi spiega le regole per preparare piatti unici completi, sani e facili da realizzare. Nel libro troverete i consigli per creare un menu settimanale, insieme ai suggerimenti per comporre un piatto bilanciato.

di Federica Zizzi
Editore Gribaudo
160 pagine - € 16.90

PRODOTTI GERMINAL BIO

con l'antica varietà di farro spelta

Apprezzato per i suoi preziosi antiossidanti e l'alto contenuto di fibre, il farro, a differenza del frumento, mantiene la crusca esterna con il suo potere nutritivo, è un'eccellente fonte di vitamine e contiene fino al 25% di proteine in più rispetto al frumento. Germinal Bio, brand che fa del benessere alimentare la sua missione, adotta il farro biologico in moltissimi suoi prodotti, come i **Biscotti Farro Riso Germogliato, Tortino Limone Farro, Fiocchi Farro, Sfogliatina Frutta Farro**.

germinalbio.it

CAREZZE OF DORANGE BONOLLO

dall'incontro tra cioccolato e grappa

Nelle **Carezze OF Dorange Bonollo** il croccante guscio di cioccolato fondente racchiude una mousse di Dorange OF, matrimonio straordinario tra la Grappa OF Amarone Barrique e infusi naturali di scorze di arance di Sicilia. Questa raffinata e golosa proposta del mondo OF Bonollo è un cioccolatino irresistibile che conquisterà tutti, una carezza avvolgente in cui il cioccolato si sposa alla perfezione con il profumo di mediterraneo di Dorange OF.

bonollo.it

PASTE INTEGRALI LA MOLISANA

Tutta la bontà di un grano ricco

Le **Integrali La Molisana** sono una gamma di pasta che all'italianità del grano e alla caratteristica ruvidezza e tenacia data dalla trafilatura al bronzo unisce tutti i benefici del grano integrale ricco di fibre, che aiuta l'organismo ad assorbire le sostanze nutritive e ha un elevato potere saziante, delle vitamine dalle proprietà antiossidanti e sali minerali per il benessere cellulare. Grazie al gusto morbido e delicato la pasta integrale La Molisana si abbina ad ogni tipo di condimento, ispirando ricette semplici ma sempre gustose.

lamolisana.it

NUOVI SALUMI MOLINO SPADONI:

gusto, tradizione e italianità

La nuova **Salsiccia Passita**, dal sapore dolce e delicato e ottima da affettare al coltello, è realizzata con sale marino integrale di Cervia, che rende più dolce la carne esaltandone il gusto. **La Mortadella I Malafronte** è prodotta esclusivamente con Mora Romagnola e suino bianco ed è caratterizzata da un profumo e un gusto deciso. Ottima da gustare affettata o come ingrediente di diverse ricette.

www.casaspadoni.it

CAFFÈ COME AL BAR, COMODAMENTE A CASA

con Starbucks® At Home

Caffè 100% arabica monorigine o miscelati sapientemente con ingredienti golosi per una pausa sorprendente, in quattro nuove bevande da gustare comodamente a casa! Starbucks® At Home arricchisce la sua gamma di caffè con nuove bevande. Tra queste, quelle realizzate con caffè 100% arabica, e miscelate rispettivamente con **aroma di vaniglia** e **aroma al gusto di caramello**: due dolci combinazioni che possono essere assaporate con o senza latte per un'esperienza di gusto cremosa ed avvolgente come al bar.

www.starbucksathome.com

Novità di primavera

in onda con Menu, grandi chef amici e food influencers

Tessa Gelisio e **Andrea Mainardi** sul set di Cotto e Mangiato Menu alla Frutta.

Dalle ricette per il buonumore ai Menu ideati dai grandi chef. Dopo quattro puntate speciali al sabato mattina, a maggio Cotto e mangiato Il Menu torna a pieno regime, in onda su Italia1 ogni giorno, dal lunedì al venerdì, alle 12 circa.
Una nuova edizione primaverile all'insegna del gusto e delle novità, come i Menu alla Frutta dove il denominatore comune delle ricette sono, appunto, i frutti di stagione. Protagonisti di originali ricette salate, ma anche di tante idee dolci; perché la frutta oltre a far bene può davvero regalare il tocco in più ai piatti tradizionali o essere l'elemento centrale di ricette innovative.
In cucina con Tessa Gelisio si alterneranno gli chef Andrea Mainardi, Luigi Taglienti, Theo Penati, Martin Vitaloni e Pietro Pezzati, tra le *new entry* nella grande squadra di Cotto e mangiato. Ed è proprio la varietà degli chef al fianco di Tessa a contraddistinguere questa nuova edizione: non solo cuochi ma anche nuovi *food influencers* e vecchi amici, come Ellen Hidding, protagonista dell'Amico Menu.
Non mancheranno poi le puntate dedicate ai giovani chef che nel 2023 si allargano coinvolgendo trenta allievi di sei scuole alberghiere di tutta Italia. La sfida a colpi di ricette per aggiudicarsi la settima Borsa di studio firmata Cotto e mangiato è già iniziata sui social… e presto arriverà anche in tv.